10 ПРИЗНАКОВ, ЧТО ТЫ СОШЕЛ С УМА

МАЙ
2011

Men's Health

СЕКС ЗА ГРАНЬЮ

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ НЕНОРМАТИВНЫХ АКТОВ

5 ЛУЧШИХ БЛЮД НОВОГО СВЕТА

СМОТРИ, КТО НАРИСОВАЛСЯ

ПИТЕР ГРИФФИН: ПРИГЛАШЕННАЯ ЗВЕЗДА

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Дуэйн “Скала” Джонсон
Актер

ФИТНЕС

4 НЕДЕЛИ БЕЗ НАПРЯГА

РЕЛАКС-ПРОГРАММА ДЛЯ ТЕБЯ И ТВОЕЙ ШТАНГИ

ЕСЛИ БОСС ТЕБЯ НЕНАВИДИТ

ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ, СТР. 86

MHealth.ru

+ **ТЕСТ:** РАЗБИРАЕШЬСЯ ЛИ ТЫ В АВТОМОБИЛЯХ?

Самое драгоценное в жизни – время.
Наслаждайтесь каждой секундой.

Меркури
Третьяковский пр., 7 ул. Петровка, 2 Кутузовский пр.-т, 21 Тверская ул., 16/2

BREITLING
1884

BREITLING *for* BENTLEY

Мощь. Роскошь. Эксклюзивность. Компании Breitling и Bentley роднит общее стремление к совершенству, воплощенное в строгих стандартах точности и надежности. В часовых мастерских Breitling, как и на заводе Bentley в Крю, ультрасовременные технологии сочетаются с благородными традициями, а качество неотделимо от престижа. Коллекция Breitling for Bentley, рожденная страстью к точным механизмам, предлагает ценителям широкий выбор великолепных хронографов. Эти изысканные наручные инструменты для измерения времени приводятся в действие надежными «моторами», терпеливо собранными опытнейшими часовыми мастерами. Время – самая большая роскошь.

breitlingforbentley.com

The Bentley Motors Chronograph

30-секундный хронограф и переменный тахиметр (эксклюзивные системы).
Сертифицирован официальным швейцарским институтом хронометрии (COSC).

Барвиха Luxury Village   Михайловская ул., 1/7   ул. Бориса Ельцина, 8   Курортный пр., т. 103

Классовое превосходство
Новое поколение автомобилей С-Класса
www.mercedes-benz.ru
С-Класс
125! лет изобретению автомобиля

Реклама

The Berghoff
RESTAURA
Mercedes-Benz
The best or nothing.

LESS WEIGHT IN MEANS
MORE POWER OUT.*

**Новый Audi A6
с гибридным алюминиевым кузовом.
Сплав динамики и легкости.**

Создавая новый Audi A6, мы применили уникальный способ комбинирования стальных и алюминиевых элементов. В результате кузов автомобиля стал прочнее и легче, что добавило новому Audi A6 динамичности и позволило сократить расход топлива на впечатляющие 16%.

www.audi.ru
Горячая линия Audi: +7 495 775 8888, 8 800 200 2333

Audi A6
Реклама.
Audi
Vorsprung durch Technik

СОДЕРЖАНИЕ | 05.2011

У кого что болит 76

НА ОБЛОЖКЕ

130 **10 ПРИЗНАКОВ, ЧТО ТЫ СОШЕЛ С УМА**

116 **СЕКС ЗА ГРАНЬЮ**
Плюсы и минусы ненормативных актов

124 **СМОТРИ, КТО НАРИСОВАЛСЯ**
Питер Гриффин: приглашенная звезда

ФИТНЕС

148 **4 НЕДЕЛИ БЕЗ НАПРЯГА**
Релакс-программа для тебя и твоей штанги

86 **ЕСЛИ БОСС ТЕБЯ НЕНАВИДИТ**
Правила выживания

98 **5 ЛУЧШИХ БЛЮД НОВОГО СВЕТА**

ТЕСТ

176 **РАЗБИРАЕШЬСЯ ЛИ ТЫ В АВТОМОБИЛЯХ?**

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

92 **ОН СДЕЛАН ИЗ МЯСА: ДУЭЙН “СКАЛА” ДЖОНСОН**

Иногда они извращаются **116**

MOD. DG 4102 501/87 DOLCEGABBAN
РЕКЛАМА
DOLCE & GABBANA

ДЛЯ ТЕХ, КТО УСТРЕМЛЕН В БУДУЩЕЕ

ПОЛНОГИБРИДНЫЙ RX 450h

RX 450h с гибридным приводом Lexus способен развить мощность 299 л. с., расходуя при этом всего 6,3 л топлива на 100 км в смешанном цикле*.
Такую внушительную мощность и выдающуюся динамику ускорения обеспечивает совместная работа двух электрических моторов и бензинового двигателя V6 объемом 3,5 л. В RX 450h вы можете полностью отключить бензиновый двигатель и получить уникальный опыт экологичного и практически бесшумного вождения в режиме электромобиля (EV). Прибавьте к этому роскошный салон, а также инновационную систему управления функциями автомобиля Remote Touch – и будущее уже в ваших руках.

www.hybrid.lexus.ru

ЖИВИТЕ, ОПЕРЕЖАЯ ВРЕМЯ

LEXUS HYBRID DRIVE

Реклама

450h

СОДЕРЖАНИЕ | 05.2011

130
У меня чердак протек

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

44 НЕТ ТАКОЙ БУКВЫ
Кто и зачем отменил точку G?

46 ГОРЯЧИЕ ЯЙЦА МЕКСИКАНЦА
Завтрак по-латиноамерикански

48 ГОТОВ ЛИ ТЫ ГОТОВИТЬ?
На кухне поджидают миллионы врагов

56 ТЯЖЕЛЫЙ ДУХ
Что делать, если плохо пахнет

60 ТРЕТИЙ НЕ ЛИШНИЙ
Пришло время считать детей

И еще 11 энергичных заметок

86
Почему ты всех бесишь

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
70 С МЕСТА В БАРЬЕР
Гонка с препятствиями Men's Health Urbanathlon 2011

ЗНАНИЕ
74 БЕРИ В ГОЛОВУ
Недельная программа повышения IQ

ОРГАНИЗМ
76 БОЛЬНО НЕ НАДО
Маленькие предвестники больших болезней

ПРО ПИТАНИЕ
80 ЖРАТЬ? ОХОТА!
6 видов дикого мяса

ОТНОШЕНИЯ
82 КОМИТЕТ ГЕНДЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
10 советов, как вывести девушку на чистую воду

Беги от фитнеса
148

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ЗНАНИЕ
108 ЭКОАЛГЕБРА
Зеленые идеи экономят зеленые купюры

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ

138 ЖЕЛЕЗНЫЙ МАРШ
Скалолазание в Доломитовых Альпах на севере Италии

146 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

SOLO
LOEWE
SOLO
LOEWE
ABSOLUTO

«Селдико»: тел.: 232 64 65, факс: 232 64 66. Реклам

www.loewe.com

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

САМООБОРОНА
154 ГОЛОВА ПРОЙДЕТ – ВСЕ ПРОЙДЕТ
Школа микс-файта. Урок №4: прием "Гильотина"

РАЦИОН
156 ТЕПЕРЬ БАНАНОВАЯ!
Банановая каша для качка

F.A.Q.
160 МЕДАЛЬНЫЙ ПЛАН
Фитнес-редактор отвечает на вопросы читателей

98
Аппетитные булки янки

ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ
184 БЕЗ ШУМА И ПЫЛИ
Mitsubishi Lancer

186 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

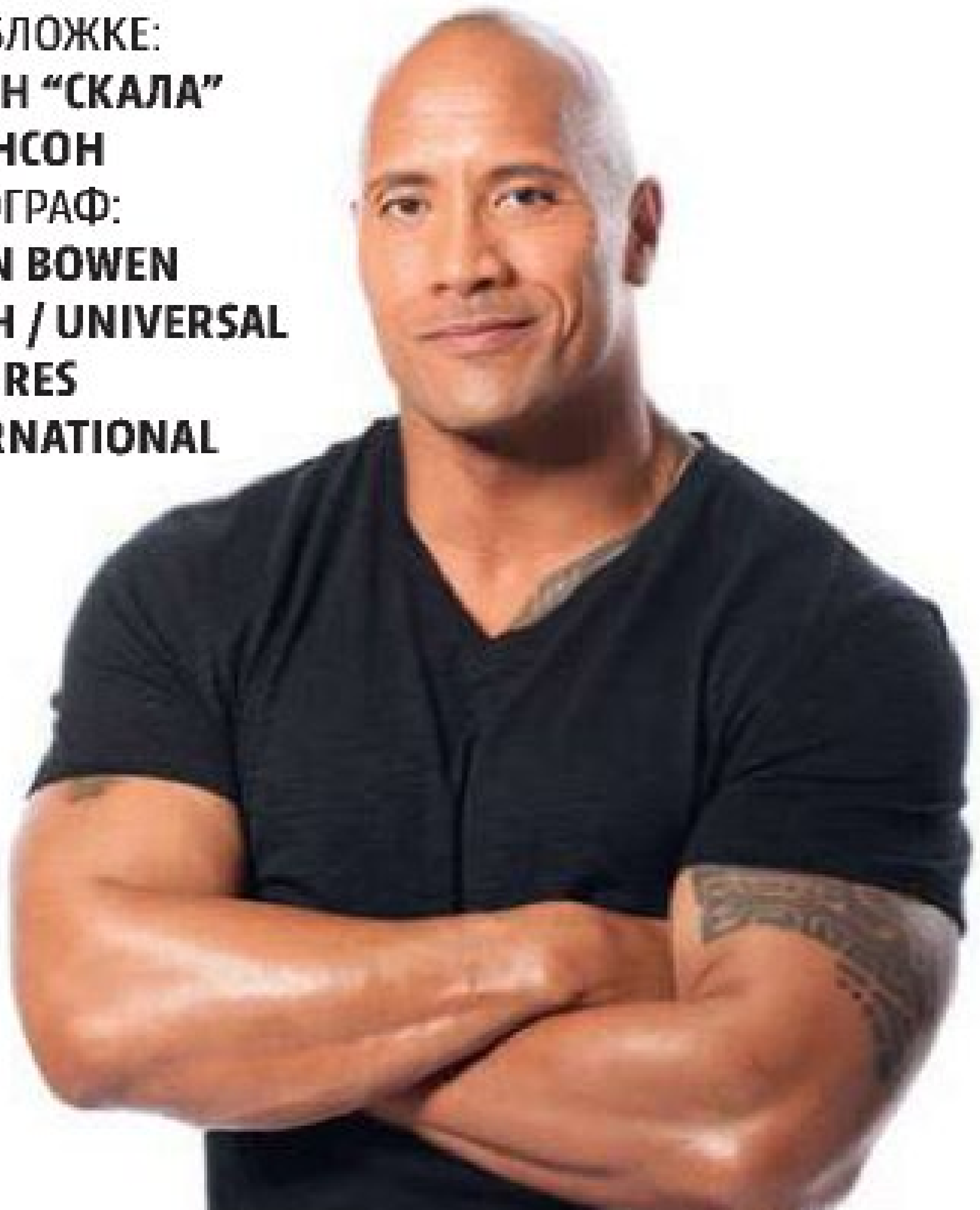
GUIDE TO STYLE

162 ТРЯПИЧНЫЕ КЕДЫ
Смотри, с чем носить

ГАРДЕРОБ
166 РЕПЕТИЦИЯ ЛЕТА
Экипировка для развлечений

ДЕЛО ВКУСА
174 С ГЛАЗ ДОЛОЙ
Убираем мешки, синяки, морщины при помощи современных средств

НА ОБЛОЖКЕ:
ДУЭЙН "СКАЛА" ДЖОНСОН
ФОТОГРАФ:
BRIAN BOWEN SMITH / UNIVERSAL PICTURES INTERNATIONAL



В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
26 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
30 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
34 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
36, 38 И 40 БЮЛЛЕТЕНЬ
64, 90 И 136 ИМПУЛЬС
66 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
188 НОВОСТИ
194 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

PRIVATE AFFAIRS
НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН
РЕКЛАМА. БАЛДЕССАРИНИ. ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ.

Baldessarini
BALDESSARINI

Baldessarini
PRIVATE AFFAIRS

Toyota Highlander.
Держись избранного пути.

TOYOTA

Вы привыкли окружать себя и своих близких комфортом, но всегда готовы к путешествиям вдали от благ цивилизации. Готовность к приключениям – это в крови и у Highlander. Ведь он предлагает не только комфорт седана бизнес-класса, но и выдающиеся внедорожные способности.

Ваша энергия позволяет Вам преодолевать любые препятствия и неудержимо двигаться вперед. Мощь и напор – как будто Вами тоже движут 273 лошадиные силы лучшего в классе двигателя V6.

В Вашей жизни все складывается легко и просто – как пассажирские кресла в Highlander, мгновенно освобождающие место под багаж.

Как и Вы, Ваш автомобиль легко и уверенно следует избранному пути. Потому что этот автомобиль – Toyota Highlander.

Комфорт на уровне седана бизнес-класса

Лучший в классе двигатель V6 объемом 3,5 л

Легко складывающиеся пассажирские сиденья второго и третьего рядов

Реклама

Toyota

журнал Men'sHealth®

КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Александр Беляев, Арсений Виноградов, Иван Глушков, Антон Иванов
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Фитнес-редактор
Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор Наталья Ерофеева
Дизайнеры Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор сайта
Алексей Цыганов
Редактор сайта Владимир Коноплев
Менеджер редакции Анна Акимова

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Александр Баранов, Евгений Дворецкий, Надежда Зарочинцева, Ириней Калачев, Михаил Королев, Надежда Лукинова, Софья Мироедова, Егор Москвитин, Анна Павлова, Иван Соляев, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

МАРГАРИТА ТЫРИНА
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Анна Бобрус
Креативный директор
Андрей Медин
Менеджер проекта Men's Health Adventure
Юлия Васильева
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков,
Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Иванова,
Кирилл Паршин
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова
Фотостудия IM
Максим Балакин, Александр Зеленцов,
Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО “Юнайтед Пресс”. Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик,
Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина,
Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: ООО “Трейдинг-Пресс”, т.: 748-52-32; ОАО “Агентство “Роспечать”, т.: 921-25-50; ЗАО “Экспресс Медиа”, т.: 744-09-60; ООО “ПрессХаус”, т.: 974-21-31; ООО “Ритейл Медиа Групп”, т.: 259-75-89; ООО “ТК ПрессЭкспо”, т.: 663-82-62; ООО “ГК Кардос”, т.: 933-08-32; ООО “Формула Делового Мира”, т.: 933-30-60; ЗАО “Наша Пресса”, т.: 619-27-55; ООО “Сити ПрессЦентр”, т.: 916-96-30; ЗАО “Центропечать”, т.: 974-21-31; ООО “Компания “Родина-Пресс”, т.: 242-89-05; ООО “Пресс Клуб Олимп”, т.: 937-28-01; ЗАО “Ариа-Аиф”, т.: (499) 763-24-05; ЗАО “Сейлс”, т.: 660-33-98; ЗАО “МК-Сервис”, т.: 781-54-19; ООО “МАП”, т.: 974-21-31. ООО “Газетные автоматы”, т.: 644-2090; ООО “Альянс Пресс” (499) 257-05-24; ООО “Селект-Медиа” 788-33-54; ООО “Пресс-Логистик”, т.: 974-21-31; ООО “АПП” МК-подписка”, т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО “Владпресса”, т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** “Паблик Пресс-Волгоград”, т.: (8442) 32-39-04.**Воронеж:** ЗАО “Сегодня-Пресс Воронеж”, т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК “Апрель-Логистик”, т.: (342) 345-28-06. **Казань:** “Мир Прессы”, т.: (843) 519-0862; ООО “Экспресс логистик”, т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО “Печать”, т.: (4012) 53-63-87; ООО “КП-Калининград-Газеты в розницу”, т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** “Пресс-Клуб”, т.: (861) 262-5774; “Юг-Медиа-Пресс”, т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД “Шанс-Пресс”, т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ “Сибирь”, т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП “Верстунин”, т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** “Кочанов”, т.: (342) 260-7496; “Еремин”, т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** “Центропечать”, т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО “РДП “Мурена”, т.: (8632) 96-98-94; ООО “Фирма “Пеликан”, т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО “САМАРА-ПРЕСС”, т.: (846) 992-4843; “Роспечать СОАО”, т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** “Метропресс”, т.: (812) 275-10-58; ЗАО “Нева-Пресс”, т.: (812) 324-6740. **Саратов:** “Пресса Поволжья”, т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** “ТК Норд Пресс”, т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** “Аврора”, т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП “Экспресс”, т.: (4212) 72-89-44; ОАО “Союзпечать”, т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** “Прессмарк” (8352) 34-4625. **Челябинск:** “Азбука”, т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** “Милена 154”, т.: 388-1195. **Беларусь:** “Медиа Логистик”, т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО “Юнисервиспресс”, т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО “ТК ПрессЭкспо”, т.: 984-72-87.

SHIFT the way you move

NISSAN

PATHFINDER
NISSAN
PATHFINDER

NISSAN PATHFINDER TITANIUM EDITION[1].
ЗАМЕТНОЕ ПРЕВОСХОДСТВО.

- Новый дизельный двигатель с турбонаддувом и промежуточным охлаждением V6 3,0 л (230 л. с., 550 Нм)
- Система полного привода ALL MODE 4x4 с пониженным рядом передач
- Система помощи при подъеме и спуске
- Многофункциональный 7-местный салон
- Встроенный музыкальный сервер 9,3 Гб
- DVD-проигрыватель и аудиосистема премиум-класса BOSE®
  (9 динамиков, включая сабвуфер)
- Навигационная система с жестким диском и камерой заднего вида

www.nissan.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

NISSAN **FINANCE**[2]
специальная кредитная программа

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ
☎ 8 800 200 59 90

NISSAN ASSISTANCE[3]
ПОМОЩЬ НА ДОРОГЕ

журнал
Men'sHealth®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER,
RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR;
EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President, Rodale International
Michelle Meyercord
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
Associate Editor
Meghan Loftus
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Financial Assistant
Hannah Roshetko
International Coordinator
Nicole Facompre
Senior Production Manager
Darleen Malkames

© 2011 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США	David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ	Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ	Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ	Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ	Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ	Vasilis Vardakas
ИНДИЯ	Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ	Nino Sujudi
ИТАЛИЯ	Luigi Grella
ИСПАНИЯ	Alberto Saborido
КАЗАХСТАН	Андрей Жарков
КИТАЙ	Mitchel Lin
КОРЕЯ	Seung Kwan Paek
МАЛАЙЗИЯ	Gareth Corsi
ПОЛЬША	Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ	Pedro Lucas
РУМЫНИЯ	Razvan Spiridon
СЕРБИЯ	Ivan Radojcic
СИНГАПУР	Raymond Goh
ТАИЛАНД	Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ	Eren Erentay
УКРАИНА	Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ	Agu Paiso
ФРАНЦИЯ	Francois de Guillebon
ХОРВАТИЯ	Kresimir Sego
ЮАР	Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА	Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА	
АРУБА	
ВЕНЕСУЭЛА	
ГВАТЕМАЛА	
ГОНДУРАС	
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА	
КОЛУМБИЯ	
КОСТА-РИКА	
КЮРАСАО	
САЛЬВАДОР	
МЕКСИКА	
НИКАРАГУА	
ПАНАМА	
ПЕРУ	
ЧИЛИ	
ЭКВАДОР	

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 300 000 экземпляров.
Май 2011 (№151)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 12.04.2011
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"

Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Новый Subaru Forester.
Совершенный инструмент
покорения пространства
FORESTER
Реклама Товар сертифицирован

SUBARU
Уверенность в Движении

FORESTER

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ SUBARU
8-(495)-788-0404
8-(800)-555-0020

Легендарный Subaru Forester всегда был настроен идеально. Теперь он «звучит» еще лучше! Forester стал обладателем нового экономичного горизонтально-оппозитного двигателя Boxer с повышенным крутящим моментом, который придает автомобилю более уверенное ускорение в ответственный момент. Мы добились филигранной управляемости и повышенной устойчивости подвески Russian Spec*. А заключительным аккордом стали камера заднего вида**, боковые зеркала с электрическим приводом складывания**, раздельная система кондиционирования*** и ... многое другое!

Новый Subaru Forester. Совершенный инструмент покорения пространства.

* Рашен Спек
** Кроме модели 2.0 X.
*** Доступно в моделях 2.5 XS и 2.5 XT, S-edition

SYMMETRICAL AWD SINCE 1972

3 ГОДА
ГАРАНТИЯ

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

ЕЛ КОГДА-НИБУДЬ СТЕЙК ИЗ ПЯТНИСТОГО ОЛЕНЯ? ПАШТЕТ ИЗ ГОЛУБЕЙ? ТУШЕНОГО ЗАЙЦА? КАКОВО ЭТО — МОЖЕШЬ УЗНАТЬ НА СТР. 80. А ГЕРОЕВ ЭТОГО НОМЕРА МЫ РЕШИЛИ СПРОСИТЬ ПРО ИХ САМЫЙ НЕОБЫЧНЫЙ ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ОПЫТ.

1

ТАРАС КИЯШКО

ОБЛАДАТЕЛЬ ЧЕРНОГО ПОЯСА ПЯТОГО ДАНА ПО КАРАТЕ: В 2010 году в Индии я попробовал сладость гулаб-джамун. Это вымоченные в сиропе шарики из сухого молока, манки и шафрана. Один-два съешь — нормально. Три — внутри все будто слипается. Смерть для сладкоежек. И я не устоял: каждый день их ел. А недавно увидел, что в Москве их в консервных банках продают. Куплю как-нибудь.

2

СВЕТЛАНА АРТЕМОВА

ЭНДОКРИНОЛОГ, НЕВРОЛОГ, ДИЕТОЛОГ: Лет шесть тому назад ела на Бали мясо питона — похоже на мясо курицы, только более мягкое и немного сладкое. Запить питона предложили кровью свежеубитой кобры. Эту кровь смешивают с содержимым желчного пузыря кобры, добавляют какие-то травы и подают в небольшой стопке — 50–70 мл. Гадость жуткая, но надо же было попробовать.

3

ГЕННАДИЙ ХРЯЧКОВ

СНОУБОРДИСТ: Когда я служил в Грузии, ко мне приехали друзья из Дагестана. Коньячок привезли, решили отметить это дело. А командир нашей части кроликов разводил. Друзья решили у него одного стырить. Возвращаются через некоторое время довольные: мол, все на мази. Пожарили картошку, мясо поели — на фоне армейской кухни кушанье обалденное! А потом они говорят: ну и как тебе собака?

4

КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH: Китайцы говорят, что съесть можно все, кроме отражения Луны в реке. Я, к примеру, в Перу ел морскую свинку гриль. Ничего особенного, жареная крыса, какой мы ее знаем. Наши кролики с кормовой точки зрения лучше — мясистее.

5

АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ

ШЕФ-РЕДАКТОР САЙТА MHEALTH.RU: Это было четыре года назад, весной 2007-го. По заданию редакции я отправился на птичий рынок, привез оттуда 700 г земляных червей, 20 личинок жука-носорога, 50 сверчков, 10 коробков мучных червей, 20 больших венесуэльских тараканов и еще сотню обыкновенных, мраморных, а затем все это приготовил и съел. Документальное подтверждение этому все еще можно найти на сайте МН (mhealth.ru/diet/200177/). Мучные черви были очень даже ничего.

УРОК №4

СРЕДСТВО ОТ ГОЛОВЫ

РАЦИОН

Готов ли ты готовить?

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ

10 ПРИЗНАКОВ, ЧТО ТЫ СОШЕЛ С УМА

Men'sHealth

СЕКС ЗА ГРАНЬЮ

5

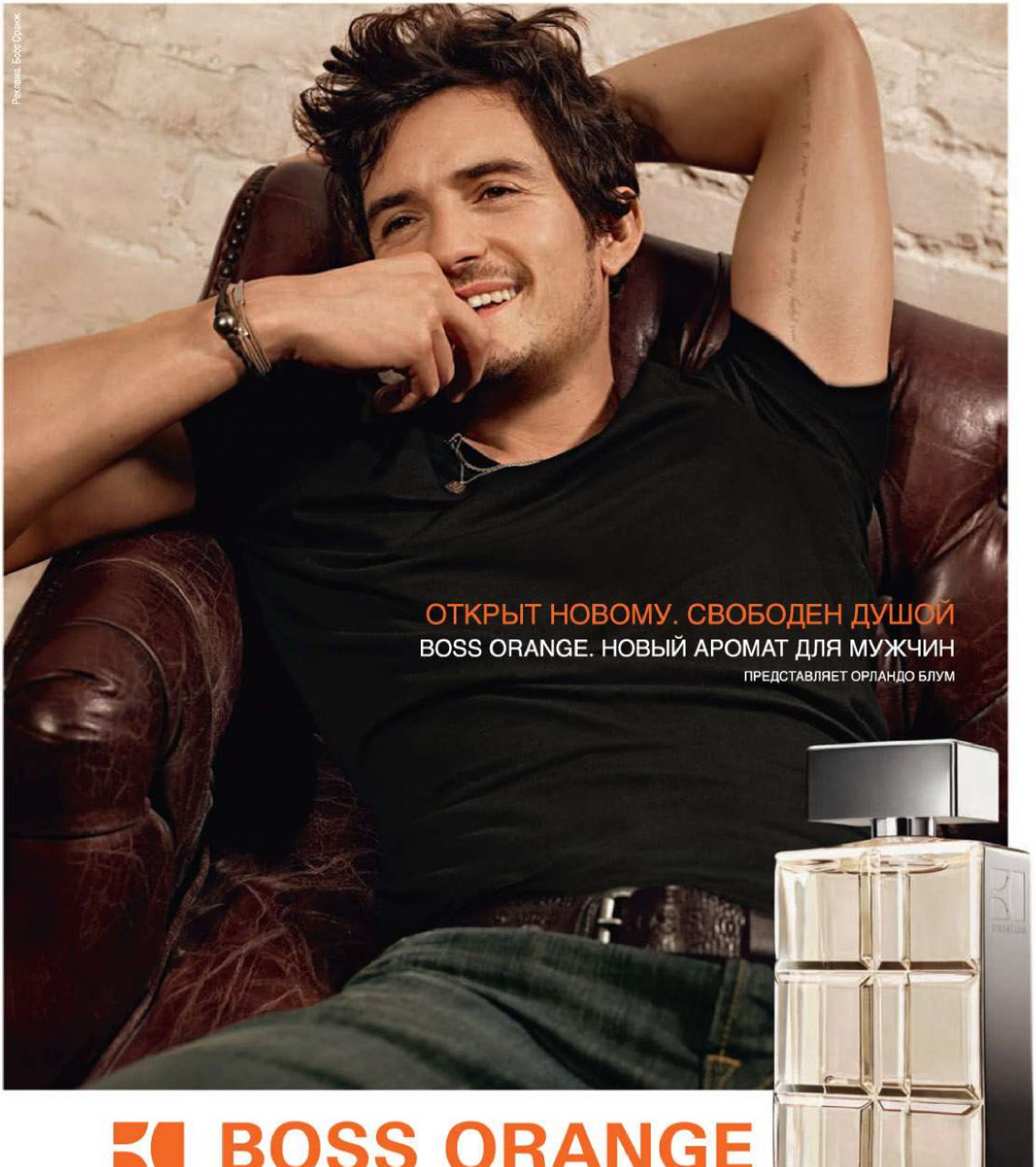
4 НЕДЕЛИ БЕЗ НАПРЯГА

ЕСЛИ БОСС ТЕБЯ НЕНАВИДИТ

ТЕСТ: РАЗБИРАЕШЬСЯ ЛИ ТЫ В АВТОМОБИЛЯХ?

Men'sHealth
Свежий номер!
все с нами
adidas
НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ВЕСНА-ЛЕТО 2011
ecco
NOKIA
Не упусти свой шанс!

BOSS
HUGO BOSS


Реклама: Босс Оранж
ОТКРЫТ НОВОМУ. СВОБОДЕН ДУШОЙ
BOSS ORANGE. НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН
ПРЕДСТАВЛЯЕТ ОРЛАНДО БЛУМ
BOSS ORANGE

Июль 1992 года,
Краснодарский край

УМА ПАЛАТА

24 МАРТА 2001 ГОДА на редколлегии журнала “Коммерсантъ-Власть” я понял, что я — Бог.

Как-то так падал солнечный свет из мансардных окон, что-то так говорил главный редактор Максим Ковальский… В голове щелкнуло, и все встало на свои места. Ну конечно, конечно. Неземная искра хранилась во мне с рождения, но сейчас ей пришло время вспыхнуть и осветить весь этот жалкий мир. Я вижу все наперед, я слышу голоса травы, я спасу вас, люди.

Я с умилением оглядел собравшихся за овальным столом. Сейчас мир изменится, дети мои, — пришел Мессия. Вот Максим закончит, я встану и скажу…

И, знаете, почти встал. То есть даже начал движение телом вверх. Но тут как-то все загомонили, начали громыхать стульями и собирать бумажки — момент был упущен. Что ж, подумал я, сами виноваты. И медленно растворился в воздухе…

Наваждение спало буквально через пару часов. Ну какой я Бог — я даже готовить не умею. Речь о воскрешении Лазаря не идет. Зато я получил увесистое доказательство, что от нормы до шизофрении буквально один шаг. Все стоим под этой стрелой. Весенний авитаминоз, несчастная любовь, стресс на работе — и вот я уже Мария Дэви Христос, разрешите представиться.

Тут нужно схватиться за голову. Прийти в себя, сходить в отпуск, попить таблеток. Короче, вовремя остановить свадьбу тараканов под черепной коробкой. Потому я с большим энтузиазмом принял к производству статью Антона Иванова “Крыш-тест” — рассказ о том, как по внешним признакам определить, что ты (или твои знакомые) съезжаешь с катушек (см. стр. 130).

Вот только есть одна проблема. Месяц, пока шла работа над статьей, я наблюдал за знакомыми. Полностью чистым от симптомов, упомянутых в “Крыш-тесте”, оказался только охранник, сидящий в будке у входа в мой двор (да и то я его плохо знаю). Куда я попал?

Кирилл Вишнепольский

КАК ОБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ

“Теперь он — “хил” (плохой парень): мрачен и загадочен — о себе рассуждает в третьем лице и каждую фразу начинает словами “Скала говорит...”
Стр. 92

“Следует подобрать свой индивидуальный коктейль из страха и сексуального возбуждения, дающий необходимую остроту без риска отравиться”.
Стр. 116

“Твоя злость — оружие против тебя же. Когда ты демонстрируешь злобу, босс видит в тебе врага, которого нужно растоптать, — надо это тебе?”
Стр. 86

“Если ей 37 или около того, лучше держись подальше. В этой точке у женщин наиболее часто случается кризис среднего возраста”.
Стр. 82

BURBERRY.COM
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН
BURBERRY SPORT
BURBERRY SPORT
BURBERRY SPORT
АРОМАТЫ ДЛЯ НЕГО И ДЛЯ НЕЕ

ПЕРВОЕ МЕСТО ЗА 30 СЕКУНД

В январском номере мое внимание привлек тест “Отжал полтинник?”. Сам я несколько лет занимаюсь легкой атлетикой, и на первый взгляд мне показалось, что нормативы, которые предлагалось выполнить за отведенные 3 минуты, были просты. В тот же вечер я реализовал тест на практике. Сказать, что было сложно, — не сказать ничего. Ритм то и дело сбивался, делал три перерыва по 15-20 секунд. Мои старания окончились с результатом в 87 раз. Цифра меня немного огорчила, потому что не попадала под высший критерий оценки.

Через несколько дней я узнал о том, что в академии состоится чемпионат по силовому многоборью и одной из дисциплин будет отжимание от пола на время. “Круто! — подумал я. — Появился стимул попробовать себя в деле”. До чемпионата оставалось чуть больше месяца. К ежедневным тренировкам я добавил отжимания по технике улучшения результата, приведенной в статье. Настраивался только на победу. На соревнованиях за 30 секунд я как раз отжал тот самый полтинник и занял I место!

КАТАЕВ ВЛАДИМИР, 21 ГОД, Г. САРАТОВ

МН: Владимир, молодец! В придачу к медали получай от нас кроссовки adidas Originals Mega.

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Автор “Письма месяца” в июне получит колонки Philips.

ТОКА ОПАСНАЯ СИЛА

В мартовском номере (“Импульс №1”) вы написали, мол, сила тока, опасная для жизни человека, равна 0,1 ампера. Вы не правы, господа! Опасным для жизни человека переменный ток становится начиная с силы примерно 0,01 А, а постоянный — с 0,05 А. Под воздействием тока такой силы человек еще способен самостоятельно оторваться от токоведущей части. Смертельным считается ток с силы примерно в 0,05 А. Следовательно, сила тока 0,1 А является не опасной, а смертельной для человека.

ДМИТРИЙ ЦВЕТКОВ

СПОРНЫЙ МЯЧ

В мартовском номере, читая про сквош, я нашел ошибку на стр. 84 в разделе “Близкий родственник”. Там сказано, что хардбол — схожая со сквошем игра, с тем отличием, что в него (хардбол) играют жестким мячом. Но, насколько знаю я, хардбол — это военно-спортивная игра с использованием пневматического оружия (как страйкбол, только более суровая), и играют в него уж точно не мячом, а пневматикой, да зачастую после апгрейда, когда скорость пули достигает 200 м/с.

АНТОН МАКЕЕВ, 25 ЛЕТ, Г. ТВЕРЬ

МН: Антон! Действительно, в России словом “хардбол” называют спортивно-военную забаву с использованием пневматического оружия. Но вот в Америке “хардбол” — одна из первых разновидностей именно сквоша, известная еще с начала XX века. Спасибо за внимательность.

ЭТО ЖЕ СЛОНЯЙКА!

В мартовском номере была статья по психологии “Тонкая черная линия”, а в ней — комментарии психолога о рисунках разных людей. О рисунке №3 (вид слона сзади) Татьяна Юфит написала несколько предположений о психологическом портрете его автора — женщине, редакторе развлекательного канала. Но в действительности на картинке изображена иллюстрация к старой советской книге “Хоботок по прозвищу Слоняйка”. Возможно, редактор развлекательного телеканала просто вспомнила эту забавную книгу из детства на скучном совещании. Или у читающего доклад руководителя отдела был гнусавый голос. А ее заклеймили эгоцентричной, уставшей от общества окружающих, основательной и неторопливой особой. Вот она, относительность психологических и графологических наук!

ВЛАДИМИР

Дорогой читатель! Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/ Или написать по адресу: mh@imedia.ru

ФОТО: PHOTOXPRESS

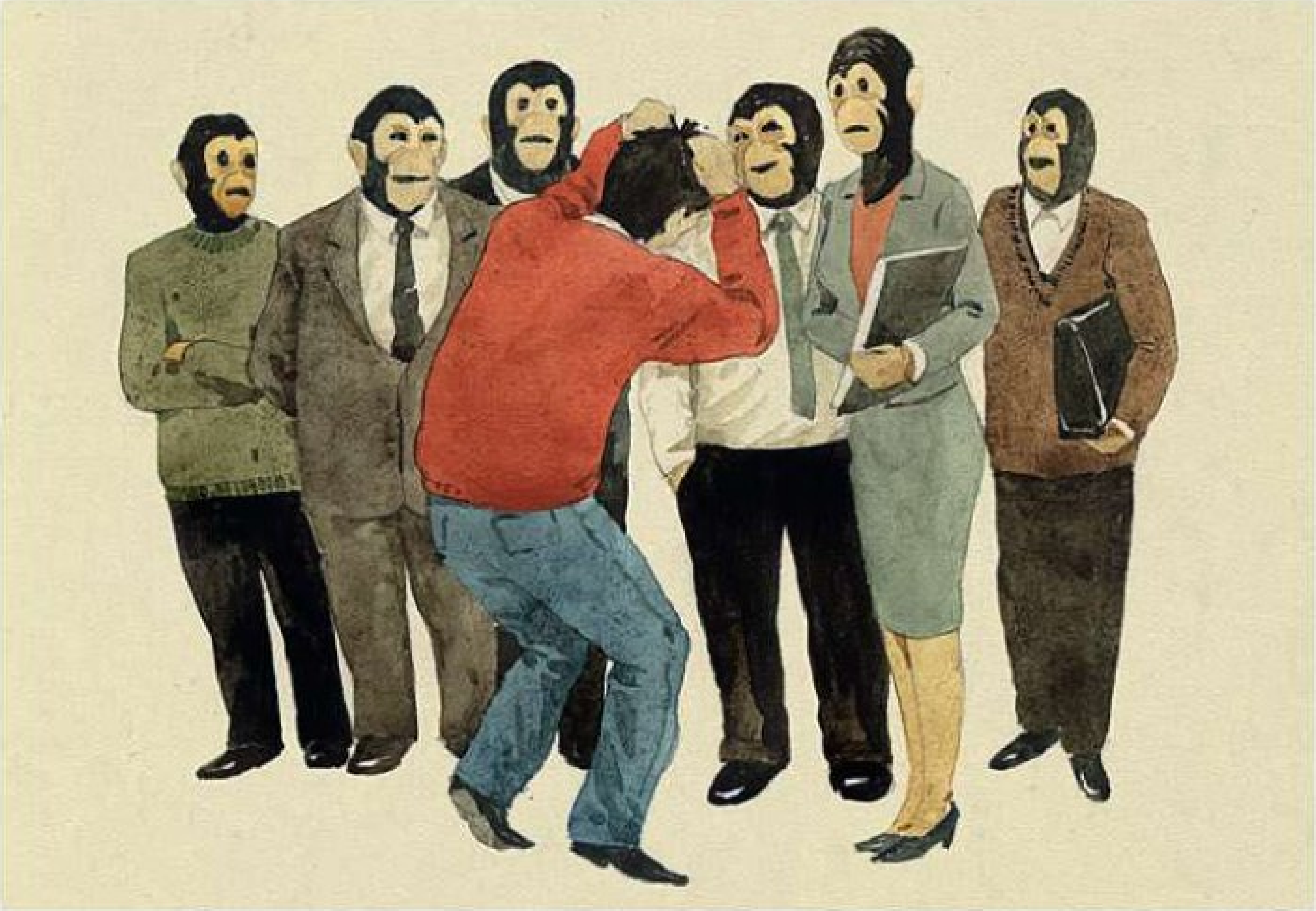
SAMSUNG
SAMSUNG

Новая глубина ощущений
с 3D LED-монитором Samsung.

S23A750
T23A750*

S27A950
T27A950*

Развертка 120 Гц • Реалистичное 3D-изображение* • Конвертация 2D в 3D**



Я ЧАСТО ПРОСМАТРИВАЮ ЧУЖИЕ РЕЗЮМЕ на предмет подбора сотрудников. Обычно я пропускаю вводную часть и смотрю “Прочее” и “Мои недостатки”. Наивные хитрецы в “недостатках” указывают достоинства: “чрезмерно ответственен”, “излишне трудолюбив”. Но попадаются и честные признания. Один человек как-то написал: “Я ушел с должности преподавателя, так как разочаровался в теории относительности”. Другой счел нужным предупредить: “Не люблю начальство как класс”. Барышня добавила в “Прочее”: “Интим не предлагать”. Претендовала она, к слову, на должность курьера.

Такие граждане вызывают мое безграничное уважение. В свое время у меня духу не хватило признаться нынешнему работодателю в том, что в архиве одной из газет города Б. пылится личное дело, содержащее выговор в отношении меня — “за пение на производственном совещании”.

Мы любили эту песню. Она называлась “Чашки-ложки” — по первой строчке. Кто-то с нее начинал, потом вступал второй: “Елки-палки-елки-палки”, третий: “внучка-Жучка-внучка-Жучка”. Получалось многоголосие, над которым солист пел: “Росли веники на бане”.

Но новый главред, едва появившись в редакции, сразу дал понять, что шуток шутить не намерен. Потребовал обращения на Вы, ежедневных отчетов и, что уже совершенно не укладывалось в разумные рамки, сдавать газету вовремя. Ни одна газета в мире не сдается вовремя! И через несколько недель на планерке мне подкинули бумажку со словами “Росли веники на бане”. Совещание было в разгаре, диалог с коллективом не клеился, редактор наливался кровью. Корреспондент отдела молодежной политики Иванова, барышня очень тихая, как могла, доказывала ему свою правоту.

— Вы не понимаете, — твердила она, — это важно, читатель должен узнать… Тема волнует многих… — и вдруг на полуслове, нервно заикаясь, запела: — Чашки-ложки-чашки-ложки.

Даже рыбы в аквариуме замерли с открытыми ртами, перестав пускать пузыри.

— Елки-палки-елки-палки, — робко подхватил песню кто-то в дальнем углу.

По очереди штатные сотрудники газеты, взрослые люди, превращались в идиотских идиотов. Происходила цепная реакция. Напуганный главный редактор, позабыв про то, что ему требуется делать вид делового человека, с мольбой в глазах смотрел на ответсека. Но ответственный секретарь только безответственно улыбался в пшеничные усы. А потом, потупив глаза, запел что-то совершенно несуразное. Редактор схватился за голову.

Я сидел ближе всех к нему. В конторе на меня возлагали определенные надежды. В конце концов, я только что произнес пафосную речь о том, что нужно воспитывать в себе профессиональное отношение к делу. В общем, с точки зрения карьеры мне было лучше помолчать. На этой безусловно умной мысли я с удивлением услышал противный голос, который запел “росли веники на бане” — мой голос. И это (если бы вы слышали, как я пою, вы бы поняли) вывело редактора из ступора. Он закричал:

— Вон из кабинета! Иванова, Крузенштерн, Собакин — выговор в личное дело и по 50 рублей штрафу!

Послышался ритмичный стук — это рыбы в аквариуме по очереди грохнулись в обморок.

— Я не пел, — тихо сказал Собакин. Как человек без принципов, он вел в газете рубрику “Письма” под псевдонимом Элеонора Крылова. То есть не мог не участвовать в такой постановке.

— Что?! Издеваться?! — редактор готов был зарыдать.

— Я не пел. Мне не дали слов, — объяснил Собакин. — Но если меня все равно уже оштрафовали, то я спою.

И в тишине запел “Чашки-ложки”. И пел, пока не надоело.

Пожалуй, стоит все-таки дописать в резюме пару строчек.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА НАДЕЖДЫ ЗАРОЧИНЦЕВОЙ:
В середине XX века психологи ввели в науку понятие “конформизм”. Американец Соломон Аш доказал, что человек бессознательно подчиняется давлению группы (даже если этого давления нет, а просто он его себе вообразил) и делает то, что велит коллектив. Это полезно с точки зрения выживания, помогает вливаться в любую группу и становиться там своим (хотя степень подчинения группе зависит от воспитания: давали ли человеку в детстве свободно самовыражаться или лупили за то, что “не такой, как все”). Правда, когда толпа охвачена паникой или начинает совершать какие-то опасные действия, человек, поддавшийся влиянию масс, может навредить себе и другим. Проще всего отколоться от этого коллектива. Если же нет возможности уйти, надо перетянуть одеяло на себя. В толпе, где начинается паника, можно встать на любое возвышение и громко сказать: “Тихо! Подойдите все сюда!” **Нужно убеждать прежде всего тех, кто рядом. Когда они почувствуют в тебе лидера, твое влияние распространится как волна и уменьшит эффект массового давления.**

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДМИТРИЙ ЛИГАЙ/BANG-BANG

РЕКЛАМА. АРОМАТ ЛАКОСТ Л.12.12.

EAU DE LACOSTE L.12.12

LACOSTE

ОБЪЯСНИТЕ МНЕ, ЗА СЧЕТ ЧЕГО РАСТУТ МЫШЦЫ?

АНДРЕЙ ЛИ, ВЛАДИВОСТОК

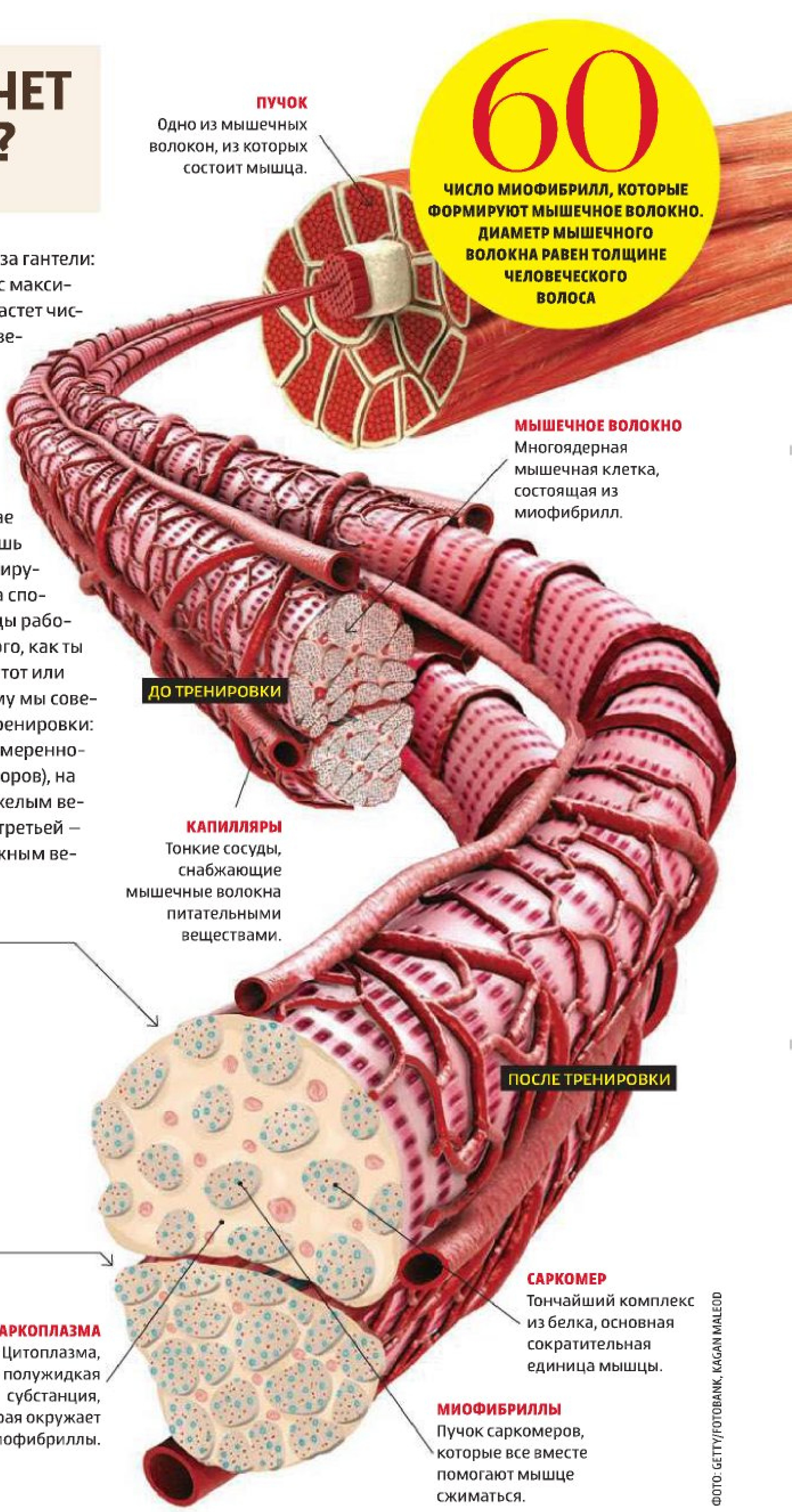
АЛЕКСАНДР КОХ, ПРОФЕССОР УНИВЕРСИТЕТА ТРУМАНА (США): Предположим, твое тело — это огромная стройка, а ты генподрядчик. И вот ты вызываешь к себе рабочих и говоришь им: "Парни! У нас проблема! Скоро приедет наш главный акционер (допустим, твоя подруга Маша), нужно произвести эффект и построить что-то умопомрачительное! Например, обсерваторию (читай: накачать бицепсы)". И вот твои рабочие, ворча, расходятся по местам. Что им нужно для выполнения задачи? Правильно — стройматериалы. Основные материалы для твоей "обсерватории" — миофибриллы (тончайшие нити, составляющие основу мышечной клетки) и саркоплазма (гелеобразное вещество, окружающее миофибриллы). Рабочие возьмутся за дело сразу, как только ты возьмешься за гантели: если будешь работать с максимальным весом — вырастет число миофибрилл, что увеличит размер и мощь бицепсов. Если сделаешь больше повторов со средним весом — рабочие в основном помогут саркоплазме: в этом случае ты не столько увеличишь объем, сколько натренируешь выносливость. Оба способа заставляют мышцы работать сверх нормы. От того, как ты занимаешься, зависит тот или иной тип роста. Поэтому мы советуем чередовать три тренировки: на первой поднимай умеренно тяжелый вес (8–12 повторов), на второй — работай с тяжелым весом (4–6 повторов), на третьей — с максимально возможным весом (1–3 повтора).

СТРОИТЬ…

Когда ты работаешь с умеренным весом, миофибриллы начинают расти. Помимо этого, твое тело вырабатывает дополнительные митохондрии — по большому счету мини-моторчики, которые помогают клеткам расти. Из-за увеличения числа митохондрий растет количество саркоплазмы. Все это помогает мышце быть выносливее. Саркоплазма состоит из аденозинтрифосфатов, фосфатов, гликогена и воды — гремучей смеси, которая не только заряжает твои мышцы энергией, но и помогает расти в объеме миофибриллам.

…И ЛОМАТЬ

Работа с тяжелым весом создает микротрещины в миофибриллах. Эти трещины заставляют иммунную систему высылать на подмогу белые кровяные тельца: они должны ликвидировать повреждение и отстроить миофибриллы заново. Восстанавливать их помогает и гормон роста. Он активизирует спящие стволовые клетки, которые стимулируют транспорт аминокислот и белка. С помощью аминокислот стволовые клетки могут создавать новые белковые соединения, делая миофибриллы плотнее, а твои мышцы — больше и мощнее.



60 ЧИСЛО МИОФИБРИЛЛ, КОТОРЫЕ ФОРМИРУЮТ МЫШЕЧНОЕ ВОЛОКНО. ДИАМЕТР МЫШЕЧНОГО ВОЛОКНА РАВЕН ТОЛЩИНЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ВОЛОСА

ПУЧОК
Одно из мышечных волокон, из которых состоит мышца.

МЫШЕЧНОЕ ВОЛОКНО
Многоядерная мышечная клетка, состоящая из миофибрилл.

КАПИЛЛЯРЫ
Тонкие сосуды, снабжающие мышечные волокна питательными веществами.

САРКОМЕР
Тончайший комплекс из белка, основная сократительная единица мышцы.

САРКОПЛАЗМА
Цитоплазма, полужидкая субстанция, которая окружает миофибриллы.

МИОФИБРИЛЛЫ
Пучок саркомеров, которые все вместе помогают мышце сжиматься.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, KAGAN MALEOD

О чем говорит боль в левой части груди и левой руке? Давление и ЭКГ в норме.

ИВАН КОСАРЕВ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, д. м. н.:
Маловато данных для того, чтобы сделать определенный вывод. Надо пройти более серьезное обследование у кардиолога, чтобы он исключил заболевание сердечно-сосудистой системы. Вполне возможно, у тебя боли неврологического характера, но заочно такие диагнозы не ставятся и рекомендации не даются.

Работаю в офисе. Какое кресло полезнее для спины: на колесиках или без?

ДЕНИС БОНДАРЕВ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, д. м. н.:
Я думаю, что колеса в данном случае играют меньшую роль, чем другие критерии выбора офисного кресла, такие как: возможность регулировки по высоте, чтобы ноги и спина не оказались в напряжении при сидении за столом; возможность жестко зафиксировать спинку; наличие валика под поясницей, что позволяет спине принять правильное положение (если его нет, спина начинает искать опору, а это уже ортопедам может и не понравиться). А что до колесиков — ну покатаешься ты по офису для разнообразия, но это имеет отношение не к твоему здоровью, а, скорее, к настроению.

LACOSTE
EAU DE LACOSTE L.12.12
ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБАШКА-ПОЛО В КОЛЛЕКЦИИ АРОМАТОВ
РЕКЛАМА. АРОМАТ ЛАКОСТ Л.12.12.

У меня очень жесткие волосы — ни уложить, ни причесать. Тем более я привык носить длинные (10 см). Есть какие-либо средства для смягчения?

КИРИЛЛ

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:
Вот хороший способ. Минут за 15 до мытья головы по всей длине волос наноси какое-либо растительное масло, лучше репейное, можно оливковое. Причем делать эту процедуру придется не один раз, а периодически повторять, только в этом случае ты добьешься желаемого результата. Не хочешь мазаться? Тогда после мытья обязательно пользуйся бальзамом-ополаскивателем. В его состав обычно уже входит какое-либо масло или ланолин, который тоже делает жесткие волосы более гладкими и послушными.

ОДНИМ СЛОВОМ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОТ КОМПЬЮТЕРА НЕ ТАК УСТАВАЛИ И СОХЛИ ГЛАЗА?

МОРГАЙ!

Когда ты долго смотришь на монитор, частота морганий у тебя снижается с 20 раз в минуту до 7, и это приводит к тому, что слизистая глаз пересыхает. Поэтому старайся моргать как можно чаще и купи себе какие-нибудь капли для “сухих” глаз. Вдобавок запомни важное правило “20-20-20”, выведенное американскими офтальмологами: если сидишь неотрывно за компьютером, хотя бы бросай взгляд на какой-нибудь предмет в 20 футах от тебя (примерно 6 м по-нашему) на 20 секунд каждые 20 минут.

Стал смотреть в бинокль и вместо одного единого изображения увидел два, наложенных друг на друга, как свадебные кольца. Может ли это быть из-за астигматизма? Вообще надо ли бороться с астигматизмом, и если да — какие есть методы?

ОЛЕГ, 30 ЛЕТ, Г. ЧЕХОВ

СВЕТЛАНА ДОНЦОВА, К. М. Н., ГЛАВНЫЙ ОФТАЛЬМОЛОГ ГРУППЫ КОМПАНИЙ “МЕДСИ”:
То, что ты увидел двойное изображение, скорее всего, связано с неправильным использованием бинокля, а не с астигматизмом. Наверное, ты просто не совместил свое межзрачковое расстояние с осями прибора. Астигматизм — это анатомическое изменение глаза, несферичность его поверхности, что, как результат, дает нечеткость изображения. Это довольно распространенное явление, которое иногда совсем не мешает человеку (некоторые даже не подозревают о нем на протяжении всей своей жизни). Если же степень астигматизма такая, что нечеткость изображения доставляет неудобства, то необходима коррекция: очками, контактными линзами или операцией.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ПОСЛЕ СЕКСА ДЕВУШКА СКАЗАЛА: “БОЮСЬ ДАЖЕ СПРОСИТЬ, СКОЛЬКО ЖЕНЩИН У ТЕБЯ БЫЛО”. ЧТО БЫ ЭТО ЗНАЧИЛО?

АЛЕКСАНДР

Думаю, это был комплимент твоим эротическим талантам, Саня. Если, конечно, до того, как услышать эту фразу, ты трижды не назвал девушку чужим именем.

Встречаемся два года, свадьбу планируем, но вот проблема: изначально был не очень классный секс, а теперь как-то совсем мой аппарат плохо стал работать с ней. На здоровье не грешу, так как при просмотре порно сразу встает колом. Что делать?

ЮРИЙ

Будь я психологом, наверное, посоветовала бы вам сесть и обстоятельно поговорить: что не устраивает тебя, отчего некайфово ей, а потом попытаться найти пути решения. Но я, Юра, просто женщина. Точнее, не просто, а мудрая и наблюдательная. И весь мой богатый межполовой опыт подсказывает: окольцовываться с человеком, от которого у тебя уже после двух лет сосуществования не шалят гормоны — глупо и жестоко по отношению к обоим. Когда ты начнешь гулять (а, помяни мое слово, начнешь скоро), ей либо придется рыдать по ночам и вымещать свою неудовлетворенность на рожденных под воздействием виагры детях, либо принять концепцию “открытого брака”. Практика подсказывает, что редко у какой женщины получается пойти по второму пути.

Часто сталкивалась с тем фактом, что женщинам нравятся самоуверенные, брутальные, наглые, а подчас и просто уголовники. А вы пишете, что женщины ценят в мужчинах сострадание, благородство, готовность к самопожертвованию. Совместить в себе и те и другие качества проблематично. Где истина?

СЕРГЕЙ Х

А как быть с мужчинами, которые разглагольствуют о том, что женщины должны быть добрыми, мудрыми и хозяйственными, а потом теряют голову от стиптизерш из Харькова? Короче, истина традиционно где-то рядом. В статьях мы пишем о женщинах умных или хотя бы рассудительных. Такие действительно выбирают скорее джентльменов, чем негодяев. Но и наша “привязанность” к, условно, уголовникам имеет рациональное основание. Случись какая неприятность/опасность/ограбление со взломом — благородный интеллигент будет робко стоять в углу, в то время как его противоположность уверенно, нагло и, возможно, с применением силы решит проблему. Отсюда вывод: идеальный кавалер — на 80% хороший парень и на 20% плохой. Женщине должно быть с тобой спокойно и комфортно, но при этом она должна чувствовать некий скрытый резерв негодяйства (направленный не на нее, а вовне). Ведь, если вы не живете в криминогенном регионе, едва ли твое “темное я” будет часто востребовано.

При совместном чаепитии моя знакомая накручивает на палец локон своих волос. Не является ли это намеком на более тесное интимное знакомство?

ЕВГЕНИЙ ЛАНЦОВ

Я очень, ну просто очень надеюсь, что ты этот вопрос написал втихаря с телефона и в данный момент вы по-прежнему сидите чаевничаете. Потому что — да, она с тобой отчаянно кокетничает! Пора переходить к активным действиям (если вы еще не… ты же не написал, что в данный момент делает ее вторая рука и обе твои).

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

У меня бледный вид (боролся с простудой, победил), а впереди маячит пляж, и я хочу походить каждый день в солярий. Там кремы предлагают, пользоваться ими?

АНАТОЛИЙ, 27 ЛЕТ, МОСКВА

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Каждый день ходить в солярий не только вредно, но и бесполезно, поскольку меланин начинает вырабатываться примерно через 6 минут после получения дозы ультрафиолета и выработка продолжается 48 часов. Лучше ходить через день-два. Загорать в солярии можно не более двух раз в год — курсами по 15–20 сеансов. Специальными кремами пользуйся обязательно, так как во время загара кожа теряет до 25% влаги (не пот), а крем и увлажнит кожу, и удержит влагу. Солнцезащитное средство с SPF-фактором не понадобится, поскольку с ним загар на кожу не ляжет. Оно используется только для загара на солнце, чтобы защитить тебя от вредных излучений и избежать ожогов. Чтобы обезопасить глаза, обязательно используй солнцезащитные очки (их тебе выдадут в салоне), так как прикрытые веки — слабая защита. И помни, если пьешь по каким-либо причинам антибиотики, обязательно спроси у врача, можно ли тебе в солярий, потому что некоторые из них (тетрациклин, сульфаниламид, фторхинолон, сумамед, рулид, амидопирин и др.) делают кожу сверхчувствительной к ультрафиолету. В таком случае не исключен ожог. Для закрепления загара можно выпить стакан морковного или абрикосового сока (в них содержится каротин, способствующий более яркому и стойкому загару).

LACOSTE
EAU DE LACOSTE L.12.12
ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБАШКА-ПОЛО В КОЛЛЕКЦИИ АРОМАТОВ
РЕКЛАМА. АРОМАТ ЛАКОСТ Л.12.12

Все мои друзья подсели на комбучу. Это действительно полезно или они с ума сошли?

ИВАН, С.-ПЕТЕРБУРГ

МЭРИ ЭЛЛЕН КАМАЙР, ПРОФЕССОР ИНСТИТУТА ПИТАНИЯ УНИВЕРСИТЕТА ШТАТА МЭН (США):

Для начала выясним, что такое комбуча. Это сладко-кислый настой, получаемый из чайного гриба, который впервые стали использовать в Китае в 3 в. до н. э. Ничего общего с шампиньонами или белыми у чайного гриба нет: это симбиоз уксусных бактерий и нескольких видов дрожжей. Может быть, ты видел у своих друзей трехлитровую банку с непонятной бурой жижей, прикрытую марлей? Если это не водородная бомба, то, скорее всего, комбуча. (Кстати, у нас в Америке ее сейчас стали продавать в бутылках, широко рекламируя везде, где только можно.) Так вот, если ты спросишь у приятелей, на кой им сдался этот гриб, они, вероятно, ответят: "Ты что! Напиток богат пробиотиками и антиоксидантами, которые заряжают тело энергией, помогают пищеварению и защищают иммунную систему!" Начитались они интернета! На самом деле явного положительного эффекта от регулярного потребления комбучи никакими исследованиями не выявлено. Существует куча других способов помочь своему организму, на комбуче свет клином не сошелся. А ты, поди, уже по грибы собрался?

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

КСЕНИЯ ВДОВИНА

Женская легкая атлетика хороша тем, что смотреть ее можно, вообще не разбираясь в спорте. Девушки, которые стремительно начинают и быстро финишируют, — чем не мечта для истинного ценителя прекрасного? А какие они вне дорожки? Мы попросили Ксению Вдовину пофантазировать на тему "В повседневной жизни каждая бегунья должна…".

Возраст: 24 года
Рост: 175 см
Вес: 60 кг
Достижения: серебряный призер чемпионата мира-2010 в эстафете 4х400 м

…бегать за мужчинами?

"Ну уж нет, пусть мужчина за мной бегает! А то так ведь мир перевернется и женщины начнут замуж предлагать выйти. У меня иногда возникали мысли "побегать", но я всякий раз гнала их прочь. Лучше прибегнуть к каким-то женским хитростям, чтобы мужчина обратил на тебя внимание, а дальше пусть он сам бегает. Все-таки мужчина — охотник, ему по статусу положено".

…любить бегонии?

"Я вообще люблю любые цветы, в том числе и те, которые в горшках растут. В 10–11-м классе, помнится, мне подарили как раз такой цветок. Он до сих пор у родителей стоит и дважды в год цветет".

…бегло читать?

"Это правда. Читаю я очень быстро и говорю, кстати, тоже: из-за этого незнакомым людям бывает сложно меня понять. Последняя книжка, которую я освоила, — это "Люблю твои воспоминания" Сесилии Ахерн. История такова: девушке Джойс перелили кровь от незнакомого ей донора. В итоге Джойс стала говорить на незнакомых языках и видеть во сне людей, которых раньше никогда не встречала. Интересно, в общем".

…каждые выходные пересматривать "Побег из Шоушенка"?

"Нет уж, это как-то жестко. Лучше уж "Побег из курятника". Вообще, я в кино предпочитаю с мужчинами не ходить. Какая там романтика? Просто сидишь и смотришь. Для первых свиданий мне больше нравятся тихие места, где можно спокойно поговорить. Или вот на балет я бы с удовольствием сходила. Сам по себе этот поход очень красивый: платье, прическа, все дела. И есть антракт, когда можно пообщаться".

…убегать от проблем?

"А смысл? Все равно ведь нужно с ними что-то делать. Я предпочитаю либо вообще не доводить до возникновения проблем, либо быстренько их решать, чтобы они потом не мешали".

ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЕВ; ВИЗАЖ: НАДЯ ЛУКИНОВА

РЕКЛАМА.
МегаФон
11:58
Вход
Регистрация
OK

Саша 40
Всем привет! Вечером встречаемся у входа в бассейн. Надев часы, не забываем про плавки.
11:20

Эльчик
:-)))) На распродажах нечего купить! ... Ну почти нечего.
11:03

Коля
Если бы я был посмелее, то купил бы розовую тачку!
10:51

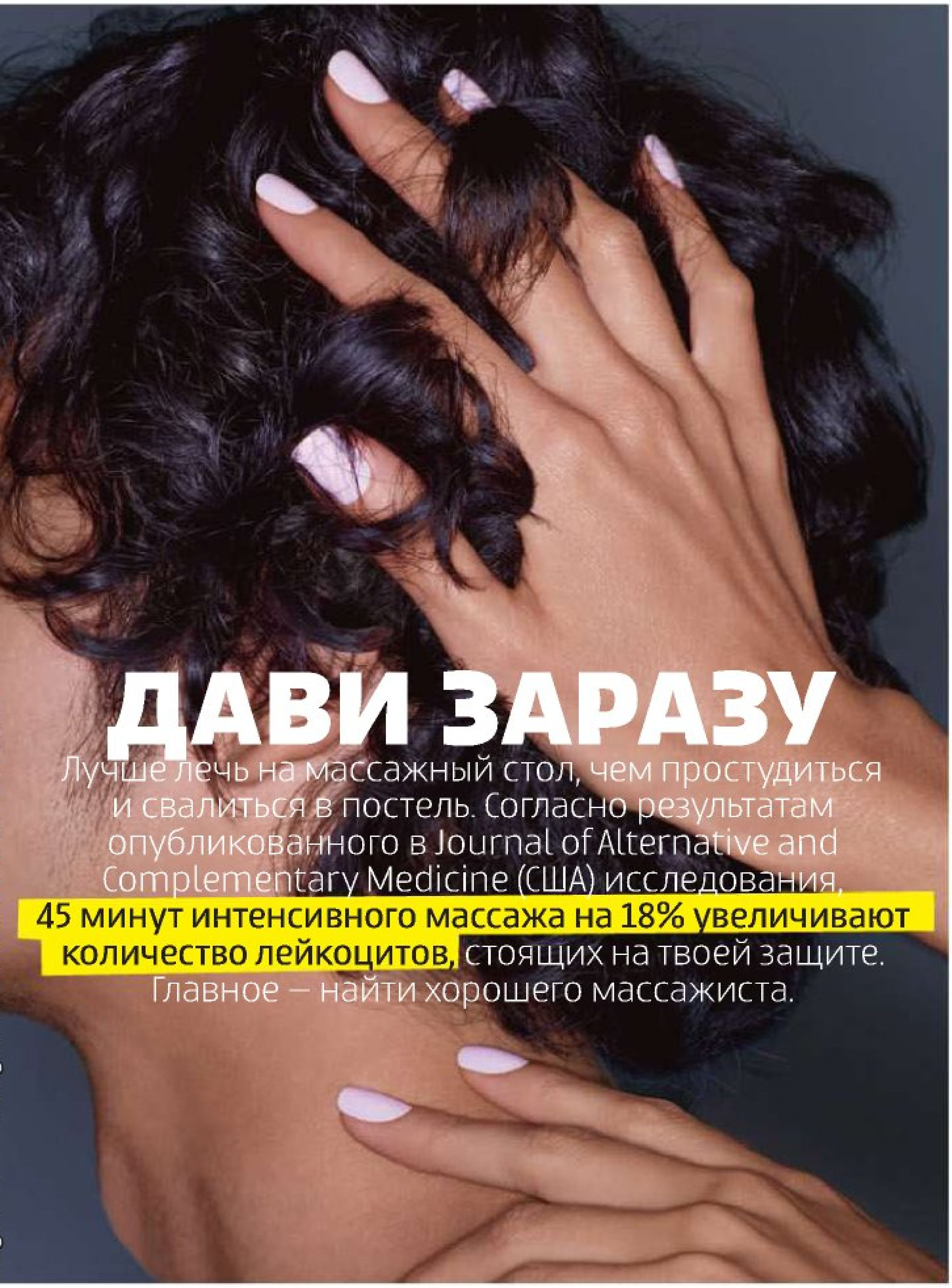
Даша Ка
Я делаю, что хочу!
10:28

Мобильный Интернет, не отрываясь от любимых занятий!..............

- Без специальных настроек
- Не более 7 руб./Мб*

www.megafon.ru
☎0500917

МЕГАФОН



ДАВИ ЗАРАЗУ

Лучше лечь на массажный стол, чем простудиться и свалиться в постель. Согласно результатам опубликованного в Journal of Alternative and Complementary Medicine (США) исследования, 45 минут интенсивного массажа на 18% увеличивают количество лейкоцитов, стоящих на твоей защите. Главное — найти хорошего массажиста.

Самое банальное исследование месяца

Чем больше ты думаешь о хорошем, тем лучше твое настроение

Mayo Clinic, USA

ВЕСЬ В ДЫМУ

Даже если ты не куришь, сигаретный дым отравляет тебе жизнь и легкие. Ученые Университетского госпиталя Умео (Швеция) обнаружили, что **пассивные курильщики храпят в три раза чаще, чем люди с чистыми легкими.** Так что даже не вздумай заходить в курилку, а в ресторане выбирай некурящую зону — твоя девушка будет тебе благодарна.

1 СТАКАН КЛЮКВЕННОГО СОКА ЕЖЕДНЕВНО НЕ ДАСТ ТВОИМ ПОЧКАМ И МОЧЕВОМУ ПУЗЫРЮ ЗАРАЗИТЬСЯ БАКТЕРИАЛЬНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

National Kidney Foundation, USA

ЗА ГЛАЗА

Оказывается, статины (медикаменты, снижающие плохой холестерин) обладают позитивным побочным эффектом. Ученые Университета Тель-Авива (Израиль) утверждают, что **статины уменьшают вероятность глазных заболеваний —** например, риск возникновения катаракты. Но принимай эти лекарства только по назначению врача.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, PHOTOXPRESS

swatch
SWISS
WED 29

ТОЧНОСТЬ — ВЕЖЛИВОСТЬ СПОРТСМЕНОВ

Согласно опубликованным в Proceedings of The National Academy of Sciences (США) результатам исследований, **физические упражнения благотворно сказываются на клетках головного мозга, которые отвечают за пространственное мышление.** Ступай в бильярдную сразу после фитнес-зала — выигрыш обеспечен. Только не забудь принять душ.

ПРИМИ ИМБИРЯ

Имбирь борется с мышечной болью после тренировок, утверждают исследователи Университета Джорджии (США). Восемь дней волонтеры тяжело тренировались, зарабатывая мышечные микротравмы. У тех, кто при этом ел имбирь, болевые ощущения оказались на 25% ниже, чем у тех, кто его не ел. Так что по пути с занятий в бильярдную заверни в суши-бар.

23%

НА СТОЛЬКО СНИЖАЕТСЯ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ТЕХ, КТО ТЯГАЕТ ЖЕЛЕЗО 30 И БОЛЕЕ МИНУТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

ТЕПЛОВОЙ УДАР

Тренируясь в жару, ты становишься более выносливым на холоде. Физиологи из Университета Орегона (США) исследовали 12 велосипедистов и обнаружили, что **после тренировок при 38°C их выносливость в прохладных (13°C) условиях была на 7% выше,** чем у группы, которая все время тренировалась при температуре 13°. Только не перегрейся.

Самое банальное исследование месяца

Ты нормализуешь вес, если будешь правильно питаться и заниматься спортом

Brigham & Women's Hospital, Harvard Medical School, Boston

The Power of Dreams
Crosstour
Crosstour

HONDA CROSSTOUR. ГОТОВ К НОВЫМ ОТКРЫТИЯМ

Новый Honda Crosstour* позволит Вам с равным успехом покорять просторы загородных трасс и лабиринты городских улиц. Мощный двигатель объемом 3,5 литра и надежная система полного привода превратят каждую поездку в истинное удовольствие, а функциональный просторный салон, выверенная эргономика и высококачественные материалы интерьера позаботятся о Вашем комфорте. Добавьте к этому стремительные агрессивные линии кузова и высокий дорожный просвет, и Вы получите автомобиль, который подарит Вам массу новых открытий.

* Кросстур

www.crosstourrussia.ru www.honda.co.ru

Официальные дилеры Honda в России: Москва: Хонда Боровское (495) 363-4222; Хонда Бусиново (495) 777-4800; Хонда Бутово (495) 717-8282; Хонда на Водном Стадионе (495) 452-1706; Хонда на Волгоградском (495) 676-9000; Хонда Измайлово (499) 166-0009; Хонда Марьино (495) 988-7575; Хонда Отрадное (495) 995-5522; Хонда на Севастопольском (495) 779-3737; Хонда Строгино (495) 739-0303; Хонда на Тульской (495) 780-0880; Хонда Черемушки (495) 779-4949; Хонда Шереметьево (495) 708-4278; Хонда на Щелковском (495) 617-0017; Хонда Щербинка (495) 276-2020; С.-Петербург: Хонда Красносельский (812) 777-3366; Хонда Кудрово (812) 611-0011; Хонда Лахта (812) 777-7765; Хонда Лиговский (812) 495-6848; Хонда на Петроградской (812) 325-6622; Хонда Пискаревский (812) 999-9444; Екатеринбург: Хонда на Бебеля (343) 367-6777; Хонда на Новосибирской (343) 278-7008; Ижевск: Хонда на Союзной (3412) 912-412; Иркутск: Хонда Кузьмиха (3952) 422-555; Казань: Хонда на Космонавтов (843) 276-0505; Краснодар: Хонда в Яблоновском (861) 258-5088; Красноярск: Фаворит (3912) 595-930; Курск: Хонда на Южном (4712) 730-730; Набережные Челны: Хонда Закамье (8552) 708-708; Нижний Новгород: Хонда на Московском (831) 220-0010; Пермь: Хонда на Восстания (342) 267-7919; Ростов-на-Дону: Хонда на Троллейбусной (863) 227-8731; Саратов: Хонда Волжские Дали (845) 221-8219; Ставрополь: Хонда на Южном (865) 257-1717; Тюмень: Хонда на Федюнинского (3452) 680-000; Уфа: ООО «Автос» (3742) 921-900; Челябинск: Хонда на Кашириных (351) 282-2700

Ю. ЛЕТЕНЬ

ПЕРВЫЕ ПРОТЕЗЫ

Египтологи Университета Манчестера (Великобритания) высказали предположение, что искусственные пальцы ног, обнаруженные вместе с древнеегипетскими мумиями, были не погребальными украшениями, а протезами. Ученые сделали копии древних находок и выдали их волонтерам без пальцев — инвалиды остались довольны.

МЫШИ-ЗАИКИ

В Национальном институте глухоты и коммуникативных расстройств (США) вывели мышей, которые заикаются. Автор работы Деннис Дрейн утверждает, что **у людей-заик определенные мутации генов встречаются чаще, чем у тех, кто не заикается.** Изучать загадку, чтобы изобрести лекарство от заикания, решили на мышах.

37

МЕТРОВ — ПРИМЕРНАЯ ДАЛЬНОСТЬ ПЕРВОГО ПОЛЕТА БРАТЬЕВ РАЙТ. РАЗМАХ КРЫЛЬЕВ САМОЛЕТА “БОИНГ-747-100” БОЛЬШЕ — 59,6 М

ТЕПЛО, КАК В АФРИКЕ

MOSQUITO
CROSSING

В Бурунди могут радоваться глобальному потеплению. Ученые Университетов Бурунди и Австрии проанализировали месячную статистику заболеваемости малярией в этой африканской стране за 1996–2007 годы и обнаружили ее снижение. Исследователи объясняют это тем, что **повышение температуры приводит к уменьшению влажности и сокращает продолжительность жизни малярийных комаров.**

Официальный партнер Оливера Келлера, Голливудского каскадера

Precisely you ...

РЕКЛАМА

DS PODIUM GMT

GMT – ВТОРОЙ ЧАСОВОЙ ПОЯС (24-Ч)
12-ЧАСОВОЙ СЧЕТЧИК ХРОНОГРАФА

ПРОТИВОУДАРНЫЙ КОРПУС
САПФИРОВОЕ СТЕКЛО
ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ ДО 100 М
НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ
18 890 руб. *
*рекомендованная розничная цена
**«Именно ты»

WWW.CERTINA.COM

CERTINA

ЭЛЕМ

ФОТ TAR/FOTOBANK

Новое руководство

СТАРТОВАВШИЙ В ЯНВАРСКОМ НОМЕРЕ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ТЕЛУ ЖЕНЩИНЫ НА ЭТОТ РАЗ ПРИВЕЛ ТЕБЯ К ЕЕ ВЕРХНИМ КОНЕЧНОСТЯМ.

1

САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ РАЗМЕР ЖЕНСКИХ ОБРУЧАЛЬНЫХ КОЛЕЦ — 16,5 ММ

Мужчины, как водится, пошире: чаще всего мы покупаем себе кольца размера 19,5.

2

ЖЕНЩИНЫ С ДЛИННЫМИ РУКАМИ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЕЕ ЖЕНЩИН С ДЛИННЫМИ НОГАМИ

На этом настаивают ученые из Университета Нового Южного Уэльса (Австралия), изучавшие, на какие именно женские черты мужчины обращают внимание активнее всего. Стереотипы ломаются: "...И тут, значит, подходит ко мне шикарная длиннорукая блондинка".

3

ДЕВУШКИ, ЗЕВАЯ, ПРИКРЫВАЮТ РОТ ЛАДОШКОЙ

Ты же зеваешь по-мужски — нормально, в кулак.

5

НА ЖЕНСКИХ РУКАХ ОБИТАЕТ В ДВА РАЗА БОЛЬШЕ РАЗНОВИДНОСТЕЙ БАКТЕРИЙ, ЧЕМ НА МУЖСКИХ

И это несмотря на то, что женщины склонны чаще мыть руки и вообще больше следят за гигиеной. Ученые из Колорадского университета, поделившиеся неожиданным открытием, лишь гадают над причинами такого положения дел и разводят руками.

4

ЖЕНСКИЕ РУКИ БОЛЕЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ ПО СРАВНЕНИЮ С МУЖСКИМИ

Как следует из исследования канадских неврологов, связано это всего лишь с тем, что у женщин меньше кисть и рецепторные клетки кожи сконцентрированы на меньшей площади, отчего тактильная чувствительность каждого отдельного участка повышается.

6

ПОЧТИ У 90% ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ ОТ 75 ДО 79 ЛЕТ ДИАГНОСТИРУЮТ ОСТЕОАРТРОЗ РУК

У мужчин этот диагноз в этом же возрасте ставят

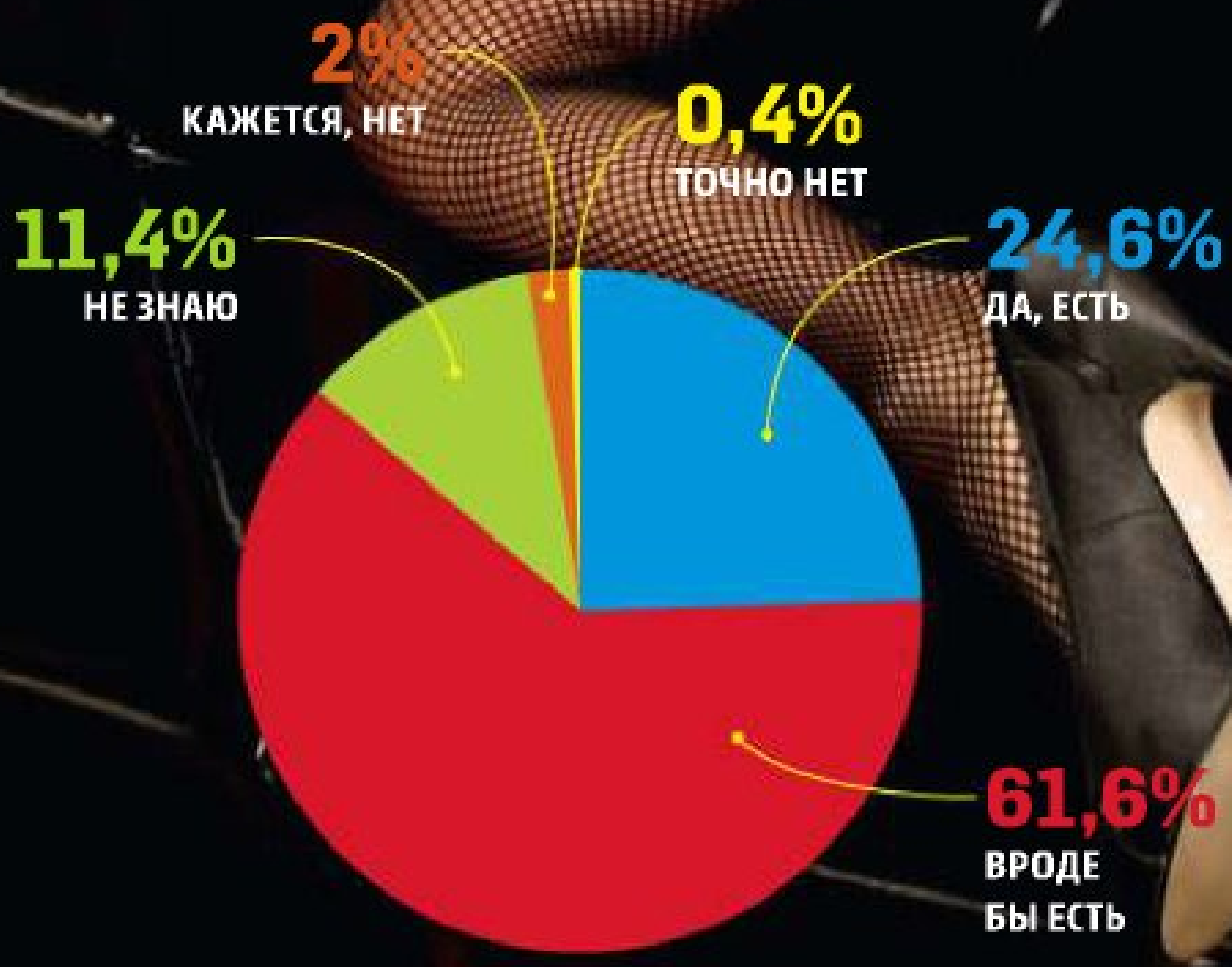
Нет такой буквы

СУЩЕСТВОВАНИЕ ТОЧКИ G ПОСТАВЛЕНО ПОД СОМНЕНИЕ.

Скажи “спасибо” Лондонскому королевскому колледжу: его сотрудники недавно заявили, что “нет никаких доказательств существования точки G, кроме женского воображения”.

Профессор Тим Спектор с коллегами провел первое большое исследование на эту важную тему: было привлечено более 1800 женщин, причем отбирали только сестер-близняшек (то есть со 100- или 50-процентным совпадением генов). Таким образом, если одна близняшка объявляла, что у нее есть точка G, то ее сестра (особенно однояйцевая) должна была сообщить о том же. Но совпадений оказалось несравнимо меньше, чем пар близнецов.

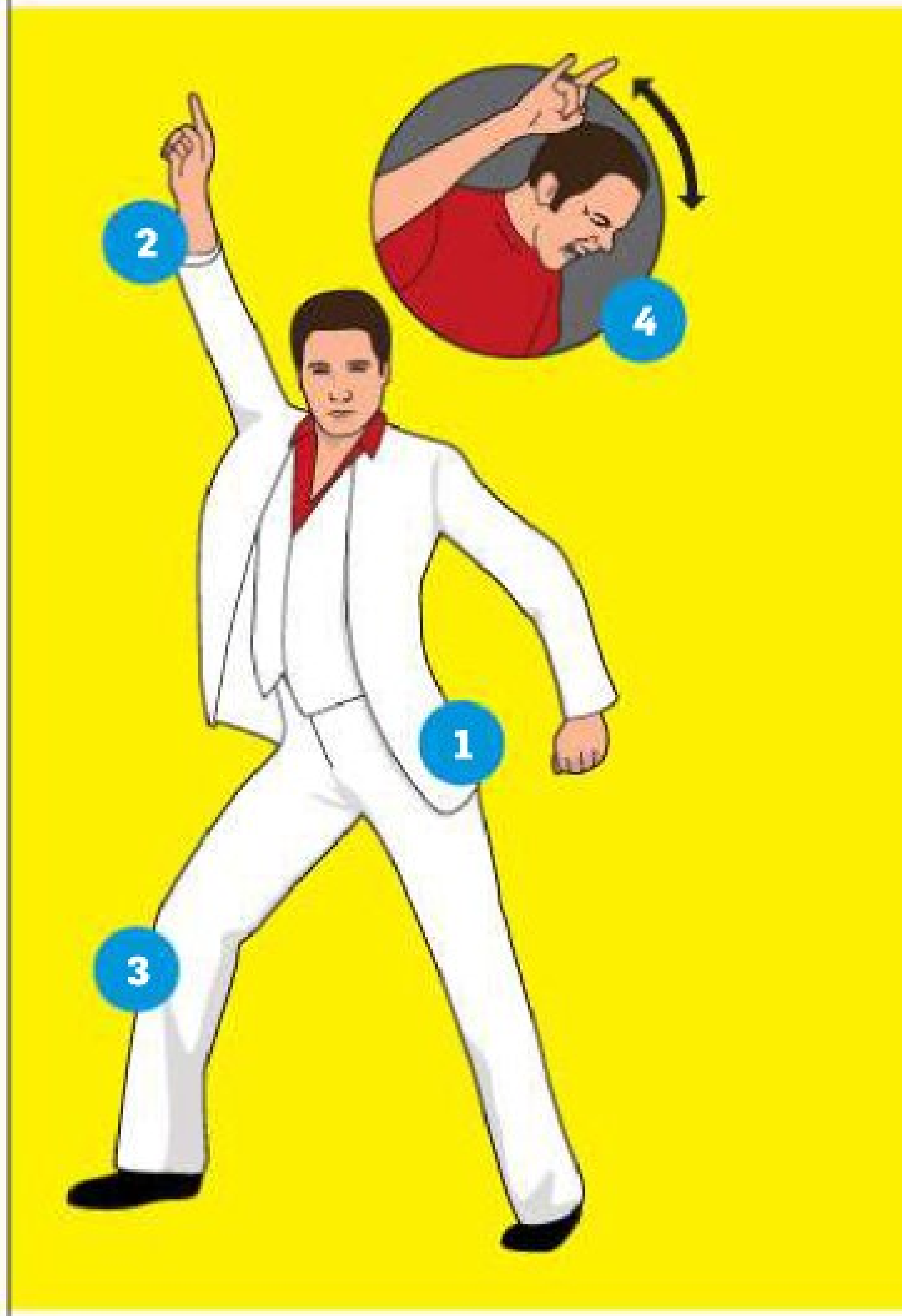
Британским ученым мы доверяем, но иногда их проверяем. На сайте Mamba.ru, одном из самых популярных сервисов знакомств в России, мы задали девушкам простой вопрос: “Есть ли у тебя точка G?”* Вот что они ответили:



** Опрос на Mamba.ru 7-11 марта 2011 года, 6677 респондентов.*

А ТЕПЕРЬ ТАНЦЫ!

Говорят*, есть прямая связь между тем, как ты танцуешь, и твоей привлекательностью.



1. Танцор и его кор “Демонстрируя подвижность корпуса, мужчина невольно сигнализирует о своей репродуктивной эффективности”.

2. Распусти руки “Руками нужно двигать от туловища — в разных направлениях, с разной скоростью и амплитудой”.

3. Выкинь коленце “Перемести вес на левую ногу и подрыгай правым коленом, как Элвис: девушкам это просто нравится”.

4. Головотряска “А вот это не практикуй — дамы подумают, что ты примитивен и неподготовлен не только в танцах, но и во всем остальном. Головой крутить и кивать можно, но умеренно и в такт музыке”.

** Говорит доктор Ник Нив, психолог-эволюционист из Университета Нортумбрия, Великобритания.*

P.S. СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ТОЧКА G НАХОДИТСЯ НА ПЕРЕДНЕЙ СТЕНКЕ ВЛАГАЛИЩА НА ГЛУБИНЕ 50–80 ММ ОТ ВХОДА В НЕГО

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK; ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

HAMILTON
SHAPING TIME SINCE 1892

VENTURA
VENTURA

ГОРЯЧИЕ ЯЙЦА МЕКСИКАНЦА

СЫТНЫЙ ЗАВТРАК В ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОМ СТИЛЕ.

НА 4 ПОРЦИИ:

- 4 спелых помидора без кожицы
- 8 яиц
- 4 большие лепешки-тортильи
- ½ небольшой луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 1 маринованный перец чили
- 1 горсть свежей петрушки
- 1 банка консервированной красной фасоли
- 1 лайм
- Соль, перец, зира

1. Закинь в блендер помидоры, перец чили, петрушку, добавь туда сок половины лайма и мелко порезанные лук и чеснок. Взбивай, но очень недолго, чтобы получились порубленные овощи, а не пюре. Это соус сальса.

2. В большой миске смешай фасоль, зиру и сок второй половинки лайма. Посоли-поперчи по вкусу. Слегка разомни фасоль вилкой. Можешь добавить теплой воды, если смесь выглядит суховато.

3. Поставь на огонь две сковородки. В первой пожарь яйца (на масле), во второй согрей лепешки (без масла).

4. Выложи на каждую тарелку по лепешке, сверху бобы и яйца, полей соусом, ешь немедленно, иначе все быстро остынет.

И ПЕСТО КРАСИТ ЧЕЛОВЕКА

Песто — отличный соус родом из итальянской Генуи. Можешь купить его в магазине, а можешь сделать сам, перемолов в кашу листья базилика, кедровые орешки, чеснок и пармезан и сдобрив это оливковым маслом. Обычно песто подают к пасте, но есть еще несколько отличных вариантов.

ЗЕЛЕНЫЙ ОМЛЕТ

Добавь песто в яйца с молоком и взбивай, пока не получишь нежно-зеленую смесь. Омлет получится вкуснее и ароматнее.

ЗЕЛЕНАЯ ПИЦЦА

Обычная основа для пиццы — круг теста, намазанный томатным соусом. Но можешь заменить томатную массу песто. Или смешать оба соуса.

ЗЕЛЕНЫЙ СУП

Добавь ложку песто в овощной суп на мясном бульоне (как сметану) — получишь нечто вроде щавелевых щей. По крайней мере, по цвету похоже.

ЗЕЛЕНАЯ РЫБА

Запек рыбу в фольге? Теперь раскрой фольгу, положи на рыбу ложку песто и дай соусу растечься. Подавай.

ФОТО: CHARLES MASTERS

P.S. НА ТЕРРИТОРИИ СОВРЕМЕННОГО ЭКВАДОРА ЛЮДИ НАЧАЛИ ВЫРАЩИВАТЬ ПЕРЕЦ ЧИЛИ БОЛЕЕ 6000 ЛЕТ НАЗАД

ИТАЛЬЯНСКИЙ

GEOX
ДЫШИТ
GEOX

ПАТЕНТ

РЕКЛАМА

ОБУВЬ, КОТОРАЯ ДЫШИТ

СВЕЖАЯ, СУХАЯ И УДОБНАЯ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ

GEOX
GEOX
GEOX.com Geox, Respira are trademarks of Geox SpA International Patent

Готов ли ты готовить?

НЕВИДИМЫЕ ОПАСНОСТИ, КОТОРЫЕ ПОДСТЕРЕГАЮТ ТЕБЯ НА КУХНЕ.

Мы устроили испытание нашему редактору Антону Иванову: попросили его в домашних условиях запечь курицу с картошкой, а сами следили за его действиями. Курица получилась аппетитная, но ошибок на пути к ней было допущено немало.

ПОВАР: Антон Иванов, редактор Men's Health

ЭКСПЕРТ: Светлана Артемова, ведущий врач общей практики группы компаний "МЕДСИ"

БЛЮДО: курица, запеченная с картофелем

РАКОВИНА

Не промывай птицу и мясо

Антон промыл. Он думал, так гигиеничнее, однако болезнетворные бактерии вместе с брызгами разлетелись вокруг раковины и остались там жить. Если на курице нет земли, перьев и какашек, мыть ее не нужно — все вредные микроорганизмы и так в духовке погибнут. А еще мы заметили у Антона потасканную губку для мытья посуды. Знай: в семье из 3–4 человек за неделю использования в такой губке скапливаются порядка 320 млн бактерий, и менять ее нужно не реже чем раз в 3–4 дня.

НОЖ

Не бросай где попало

Чтобы проверить готовность, Антон проткнул курицу. Сок был розовый, так что он отправил ее обратно в пекло, а нож бросил на кухонное полотенце. Двойная ошибка: микробы и бактерии размножаются на влажной теплой ткани с дикой скоростью и спокойно попадают с нее на нож; с другой стороны, курица — чуть ли не главный поставщик сальмонеллы, которая могла оказаться на ноже, потом на полотенце, потом у Антона на руках.

ХОЛОДИЛЬНИК

Следи за температурой

Температура около 0°C идеальна для хранения продуктов: они еще не замерзают, но микроорганизмы перестают активно плодиться. Ошибкой Антона было то, что он держал курицу на одной полке со свежими фруктами, которые потом съел бы в сыром виде. Сырое мясо логично хранить в самом низу холодильника и обязательно в полиэтиленовом пакете.

БУМАЖНЫЕ ПОЛОТЕНЦА

Держи в правильном месте

Бумажные полотенца и одноразовые тряпки — прекрасная альтернатива обычным тканевым. Правда, у Антона они хранились рядом с раковиной, там, где он обычно что-то режет, разделывает и где, соответственно, полно бактерий. Полотенца лучше держать повыше — на полке или на специальном штыре-держателе.

СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ

Мой руки

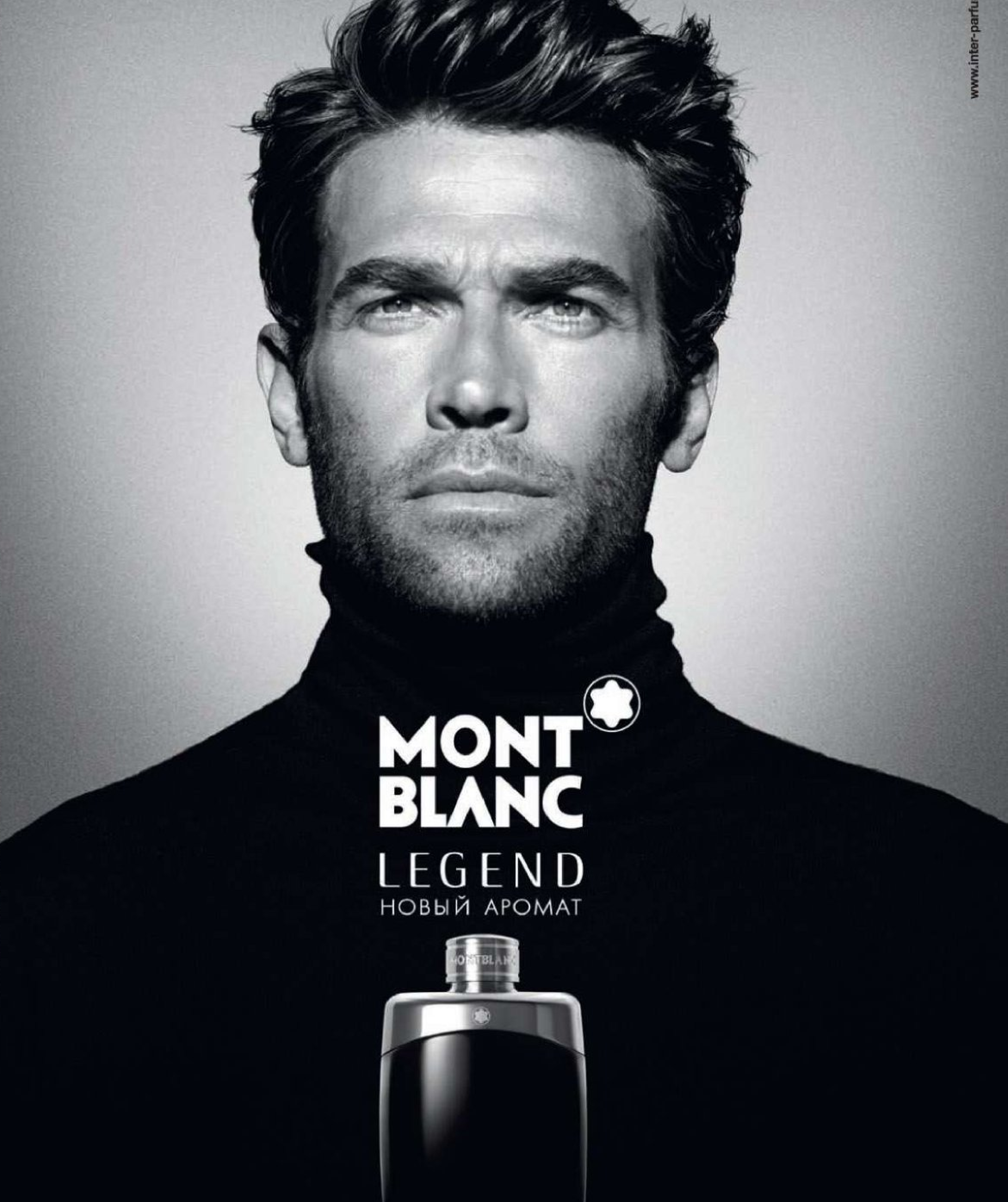
Антон часто мыл руки, но не пользовался мылом. Както между делом он взял вилку, передумал и положил обратно. На приборе и в ящике остались бактерии: чтобы руки были действительно чистыми, после контакта с сырым мясом их нужно мыть с мылом не менее 15 секунд.

КТО НА КУХНЕ ЖИВЕТ

Грамотрицательная флора, стафилококки, сальмонелла, синегнойная палочка... Они могут стать причиной пищевой токсикоинфекции, дизентерии, сальмонеллеза (особенно летом, когда на кухне бывает много насекомых). Отравившись однажды, ты думал, что были испорчены продукты, которые ты ел, — а на самом деле ты просто нахватал флоры на своей кухне.

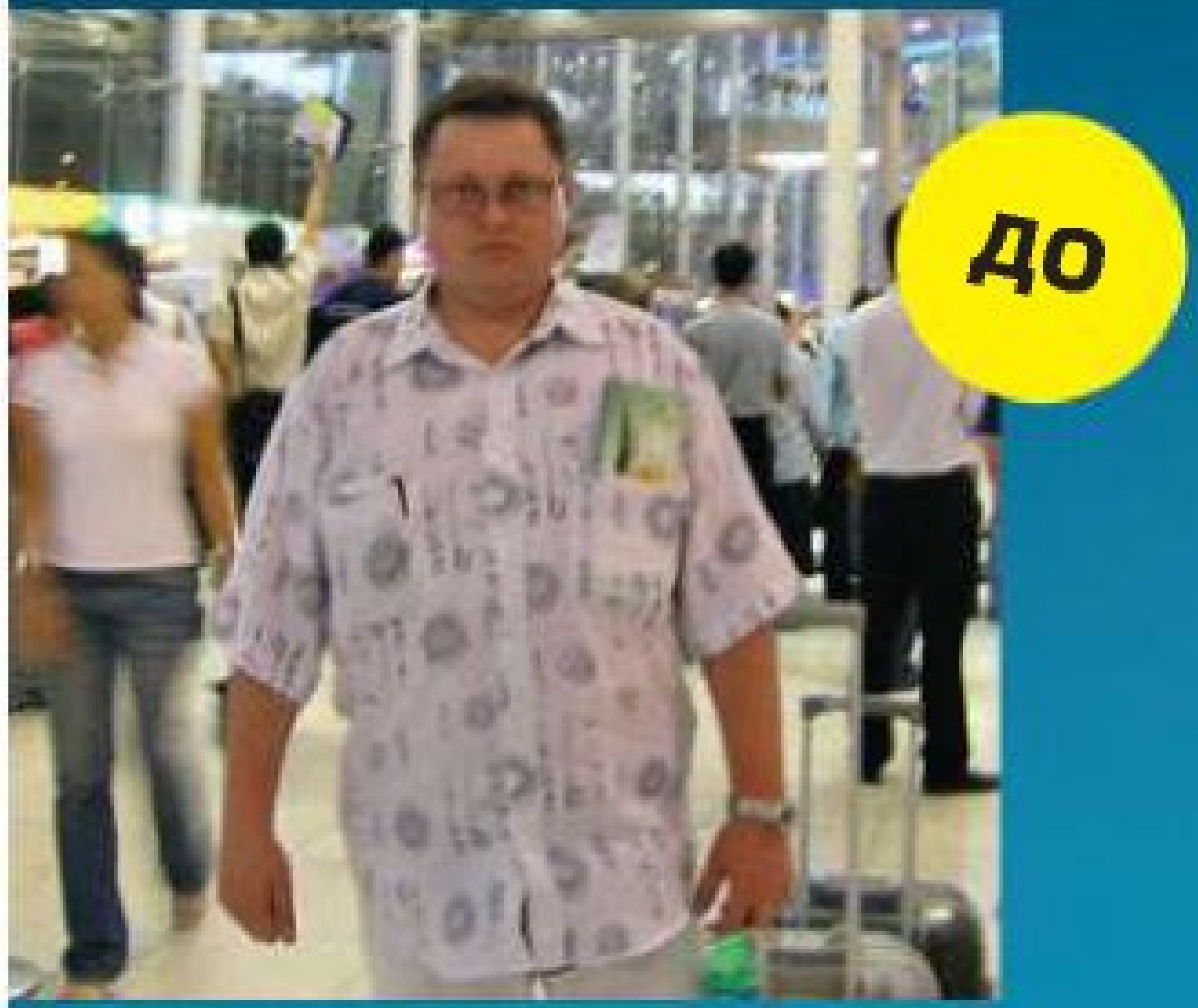
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: BRYAN CHRISTIE DESIGN

P.S. ПОДОГРЕВАТЬ ПРИГОТОВЛЕННУЮ ЕДУ МОЖНО ОДИН РАЗ — ПОТОМ ЛУЧШЕ СКОРМИТЬ ЕЕ КОШКЕ. ДВОРОВОЙ


www.inter-parfu
MONT
BLANC
LEGEND
НОВЫЙ АРОМАТ
MONTBLANC

Объявляю голодовку

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



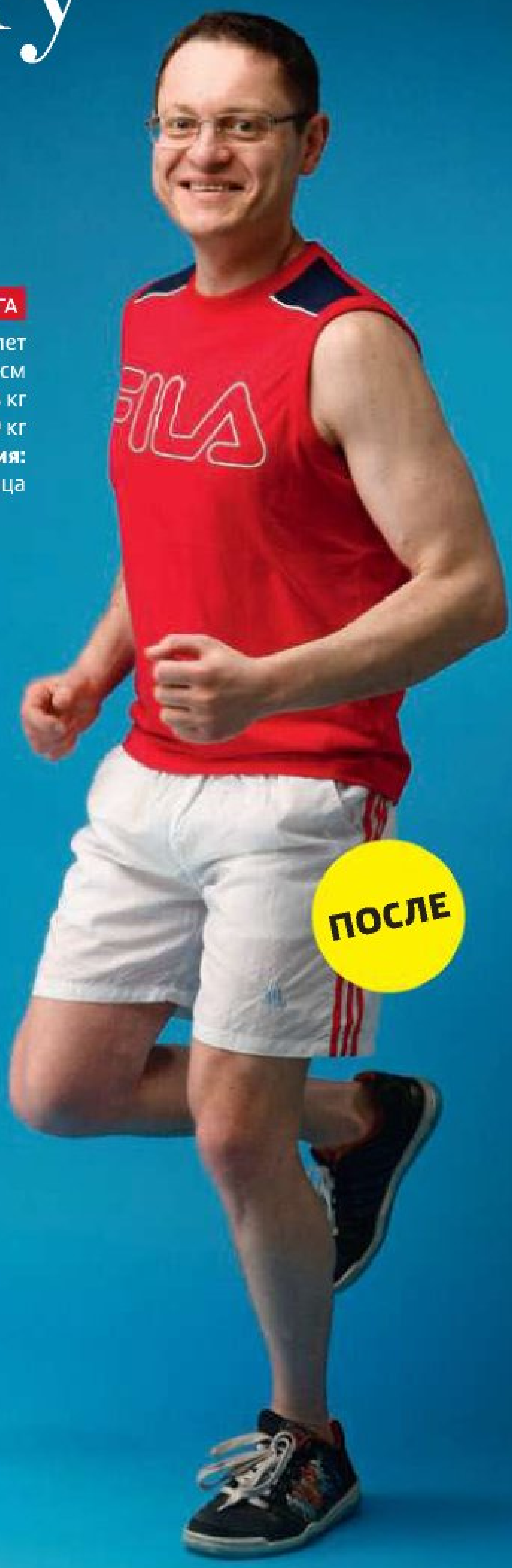
ЮРИЙ ГРИГА
Возраст: 36 лет
Рост: 174 см
Вес до: 118 кг
Вес после: 69 кг
Стаж похудения:
2 года и 2 месяца

Избыточный вес у меня был лет с 16. Еще было много еды (перед завтраком в качестве "аперитива" мог запросто съесть полкило колбасы) и много пива, а спорта не было вообще. К 34 годам я не мог подняться на второй этаж без одышки, давление приближалось к 200, врачи говорили о подозрении на диабет.

Изменить все решил в один день (пробовал худеть постепенно – не получалось) и бросил есть. 60 дней я запивал водой витамины и необходимые минеральные вещества в капсулах, два раза в неделю позволял себе обезжиренный кефир или айран – и ничего больше. **Врачи были категорически против этого, но я продолжал.** Одновременно встал на беговую дорожку (шесть дней в неделю по 15 км). За месяц сбросил более 30 кг, через три месяца весил 58 кг, но это было чересчур, так что 10 кг потом вернул.

После 60 дней голодания показался врачам, и результаты анализов оказались в норме. Сегодня мое питание – расчет калорий и четкий баланс белков, жиров, углеводов. Продолжаю бегать, и поддерживать себя в форме не составляет труда.

И были, безусловно, правы. Напоминаем: по рекомендации ВОЗ, безопасным для мужчины считается похудение не более чем на 4 кг в месяц. Голодание же приводит к изменениям в гормональном фоне, водно-солевом балансе, в работе иммунной и нервной систем и т.д. Подробности – в ноябрьском номере за 2010 год, в материале об экспериментах с телом Кристиана Бейла.



Да, была еще одна трудность – обвисшая кожа. Предлагали убрать ее хирургическим путем, но я отказался и решил проблему сеансами вакуумно-роликового массажа, а также самостоятельным массажем – утром после душа, по 30–40 минут в день. Теперь уже могу спокойно показаться на пляже.

АННА ТВАУРИ, РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛЕНИЯ КОСМЕТОЛОГИИ И ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ ЦЕНТРА "МЕДСИ НА БЕЛОРУССКОЙ":
Не каждый сможет решить проблему массивных кожных складок с помощью физиопроцедур: успех зависит и от возраста пациента, и от типа его кожи (жирная восстанавливается быстрее), и от индивидуальных особенностей пациента. Вариант – бодилифтинг (общее название для целой группы хирургических вмешательств, цель которых – удалить избытки тканей в различных областях тела). Правда, к работе можно приступать не ранее чем через 2-4 недели, а к обычному распорядку жизни – через 4-6 недель после операции.

Если между твоими "до" и "после" такая же впечатляющая разница – не теряй времени и присылай фото по адресу: elementarno@imedia.ru. Награда – микроволновая печь LG Duo Master Grill с чудо-системой двойного гриля. А также – шанс стать чемпионом по итогам 2011 года и получить Гран-при.

P.S. 6-8 МЕСЯЦЕВ ЗАМЕТЕН ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ РУБЕЦ, ОСТАВШИЙСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ БОДИЛИФТИНГА

www.peugeot.ru

НОВЫЙ КРОССОВЕР PEUGEOT 3008
НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ИННОВАЦИЯМИ

GRIP CONTROL ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ СИСТЕМА
ПАНОРАМНАЯ СТЕКЛЯННАЯ КРЫША **CIELO**
SPLIT TAILGATE ЗАДНИЙ ОТКИДНОЙ БОРТ
ПРОЕКЦИОННЫЙ **HEAD-UP ДИСПЛЕЙ**
HILL ASSIST ПОМОЩЬ НА ПОДЪЕМЕ
DYNAMIC ROLLING CONTROL*

EURO NCAP
FOR SAFER CARS
www.euroncap.com
★★★★★
TEST 2009

от **769 000** руб.**

КРЕДИТ 5%***

Горячая линия Peugeot
(Звонок по России бесплатный)
8 800 555 53 35

* Грип контрол / Сиело / Сплит Тейлгейт / Хэдап дисплей / Хилл Ассист / Дайнэмик Роллинг Контрол. ** Цена действительна для автомобилей Peugeot 3008 Access (комплектация "Аксэс"), 1.6 л., МКПП, 120 л.с., 2011 г.в. Предложение действительно с 28.03.11 по 31.05.11. *** При покупке Peugeot 3008 расходы заемщика сопоставимы с кредитом под 5% на срок 12 месяцев. Валюта кредита: рубли РФ, первоначальный взнос от 45%. Оформление страхового полиса «КАСКО» и «ОСАГО» обязательно. Процентная ставка на срок 12 месяцев составит 14,08%. При просрочке платежа взимается 0,5% от суммы неуплаты. В течение 6 месяцев досрочное погашение невозможно, по истечении 6 месяцев комиссия за досрочное погашение составляет 8000 рублей. Минимальная сумма кредита: 50 000 рублей. Максимальная сумма кредита: 5 000 000 рублей. Данное предложение действует с 18 марта 2011 года. Кредит предоставляется ООО «Банк ПСА Финанс РУС» лицензия № 3481. Подробности в салонах официальных дилеров. Движение и Эмоции. Реклама.

Мори червячков

КАК ОБХИТРИТЬ ОРГАНИЗМ, КОТОРЫЙ ВСЕ ВРЕМЯ ХОЧЕТ ЕСТЬ И ЗАСТАВЛЯЕТ ТЕБЯ ТОЛСТЕТЬ.

07.30 Первая заправка

Горячие тосты из цельнозернового хлеба с тертым твердым сыром – питательный микс из белков и клетчатки. И хорошо, если ты завтракаешь не позднее чем через 8-9 часов после последнего вечернего перекуса (см. “Все по банану”): чем дольше перерыв в еде, тем необузданнее организм требует сахара.

11.00 Зеленая бомба

В этот час тебя подкрепит авокадо: оно богато натуральными сахарами и мононенасыщенными жирами, которые не только не повышают уровень холестерина в крови, но и способны понизить его.

13.30 Как по маслу

Салат на обед – хорошо, нужно только выбрать верную заправку. Майонез – фу, масло – да, особенно оливковое, первого отжима (extra-virgin). Оно помогает организму сжигать бурый жир и быстро заглушает чувство голода.

16.00 Белок на вечерок

Опять чего-нибудь хочется? Тогда подойдет или белковый коктейль, если тебе удалось выкроить перерыв на спортзал, или вяленая говядина (вроде бастурмы) – в ней много белка и совсем немного жира.

20.00 Сырная тарелка

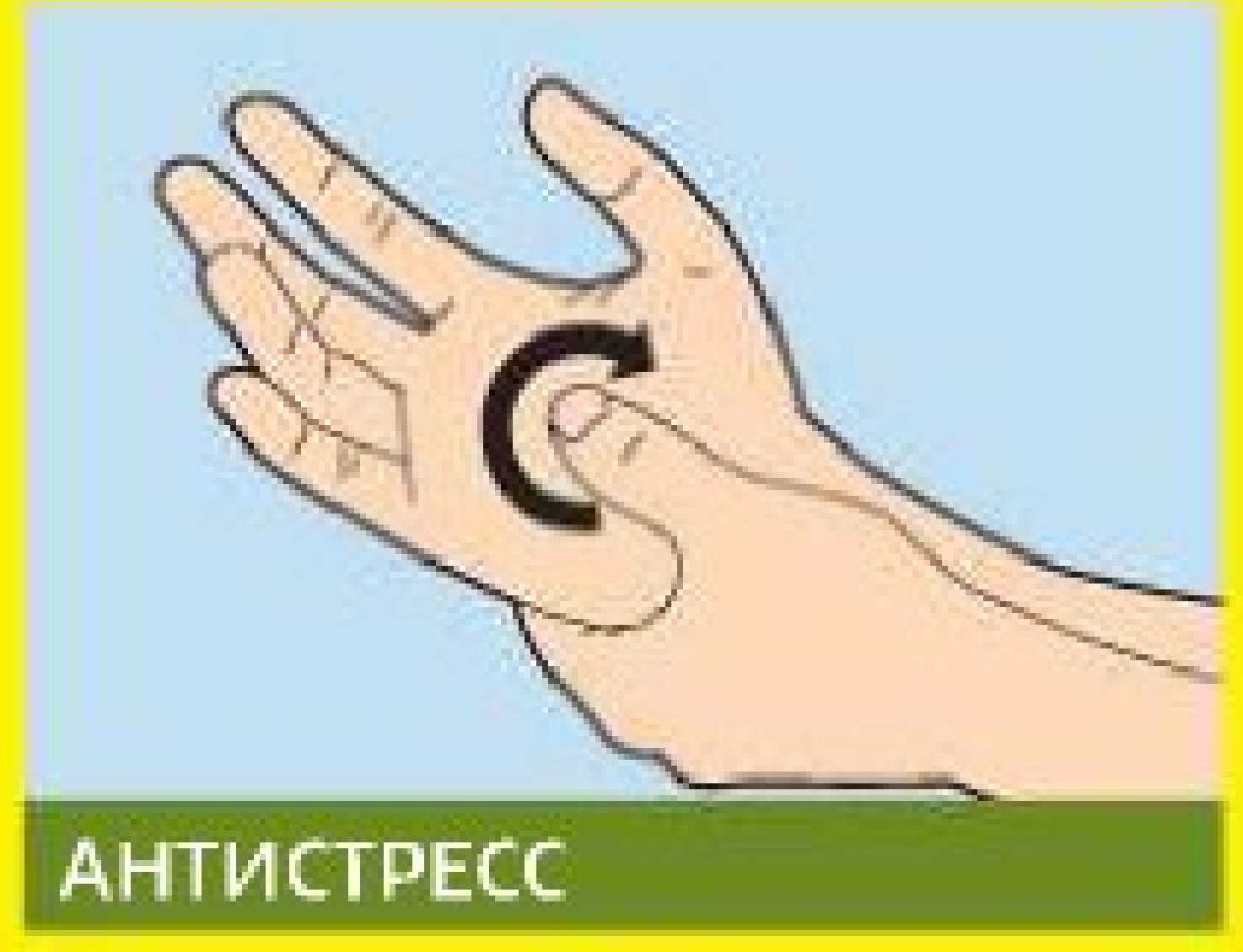
Ужин начни опять же с сыра – у него низкий гликемический индекс, благодаря чему уровень сахара в крови будет поддерживаться дольше и аппетит не проснется через полчаса. Выбирай швейцарские сыры – в них мало соли, которая способствует увеличению массы белой жировой ткани.

23.30 Все по банану

Банан перед сном хорош, потому что богат калием, который расслабляет мышцы и работает как средство от бессонницы. В идеале банан должен быть недоспелым: слегка зеленый вызывает ощущение сытости лучше, чем спелый желтый.

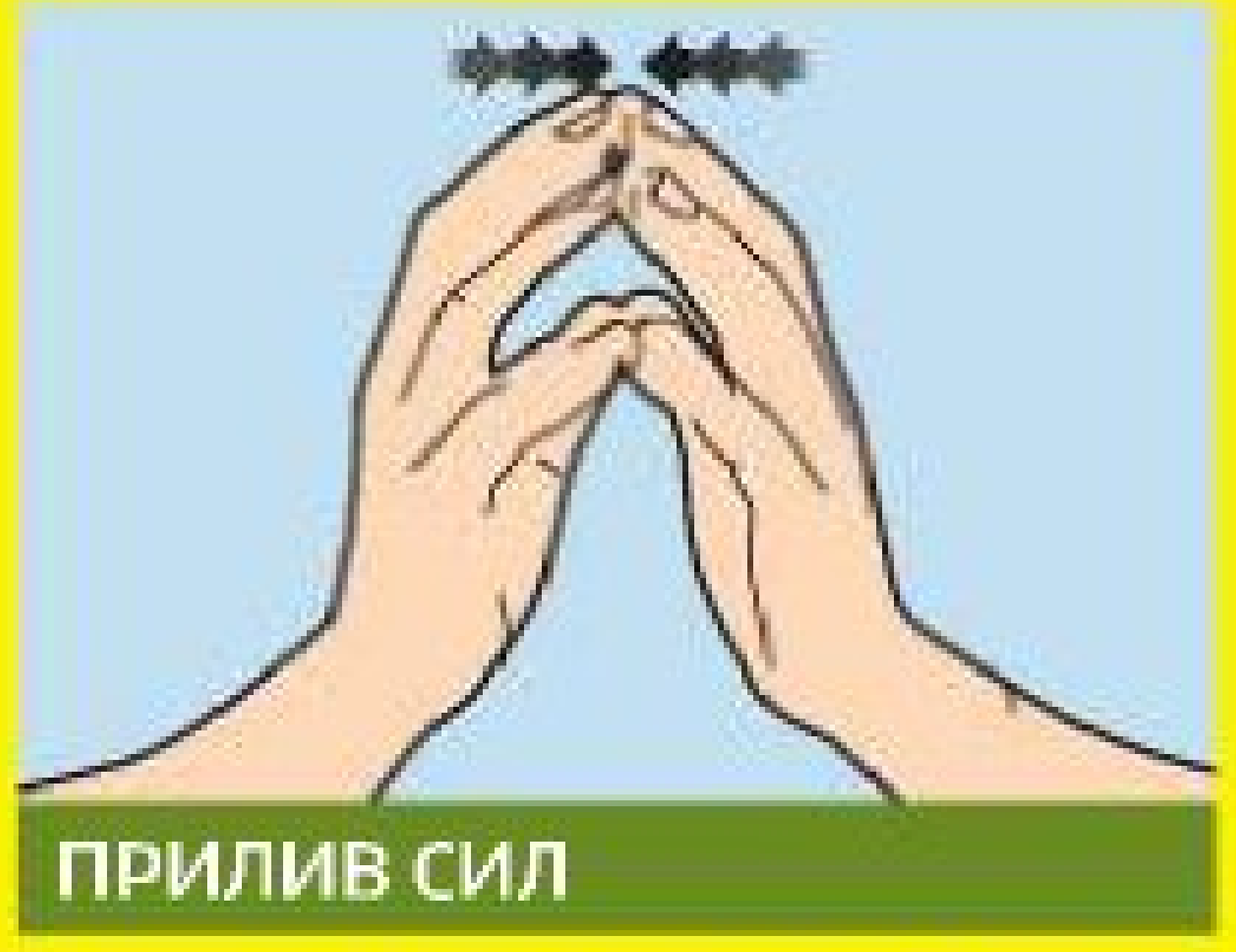
РУКА ОБ РУКУ

Простые движения пальцев улучшают твою жизнь.



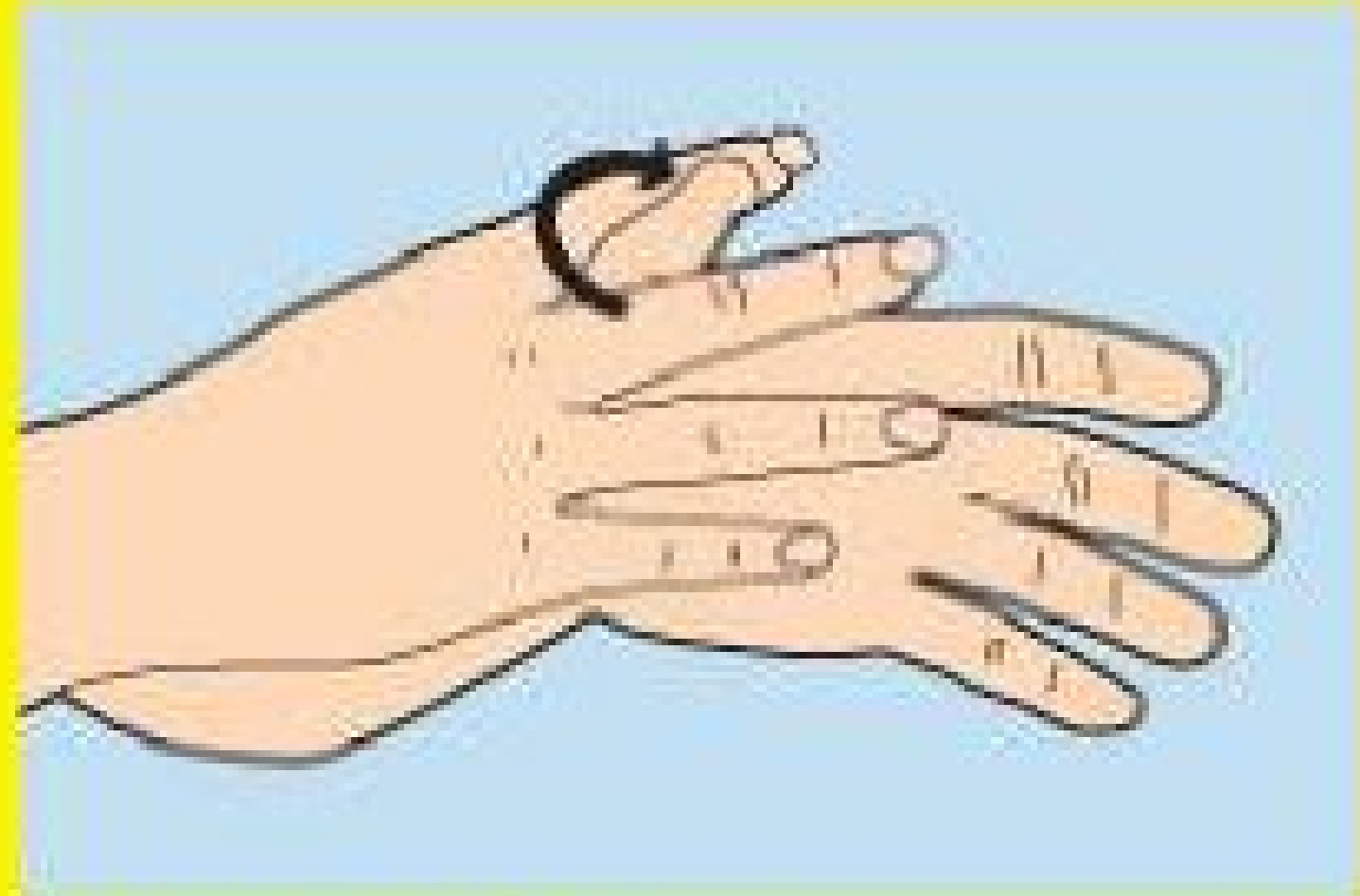
АНТИСТРЕСС

Мягко надави большим пальцем левой руки на середину правой ладони и вращай им по кругу в течение минуты. То же самое сделай правым большим пальцем на левой ладони. Это ослабит напряжение в районе шеи и переключит твое внимание.



ПРИЛИВ СИЛ

Кончиками пальцев обеих рук энергично постучи друг о друга. Затем кончиками большого и указательного пальца правой руки сожми левый большой палец и проведи ими от основания до кончика (будто снимаешь презерватив). То же самое сделай с большим пальцем правой руки.

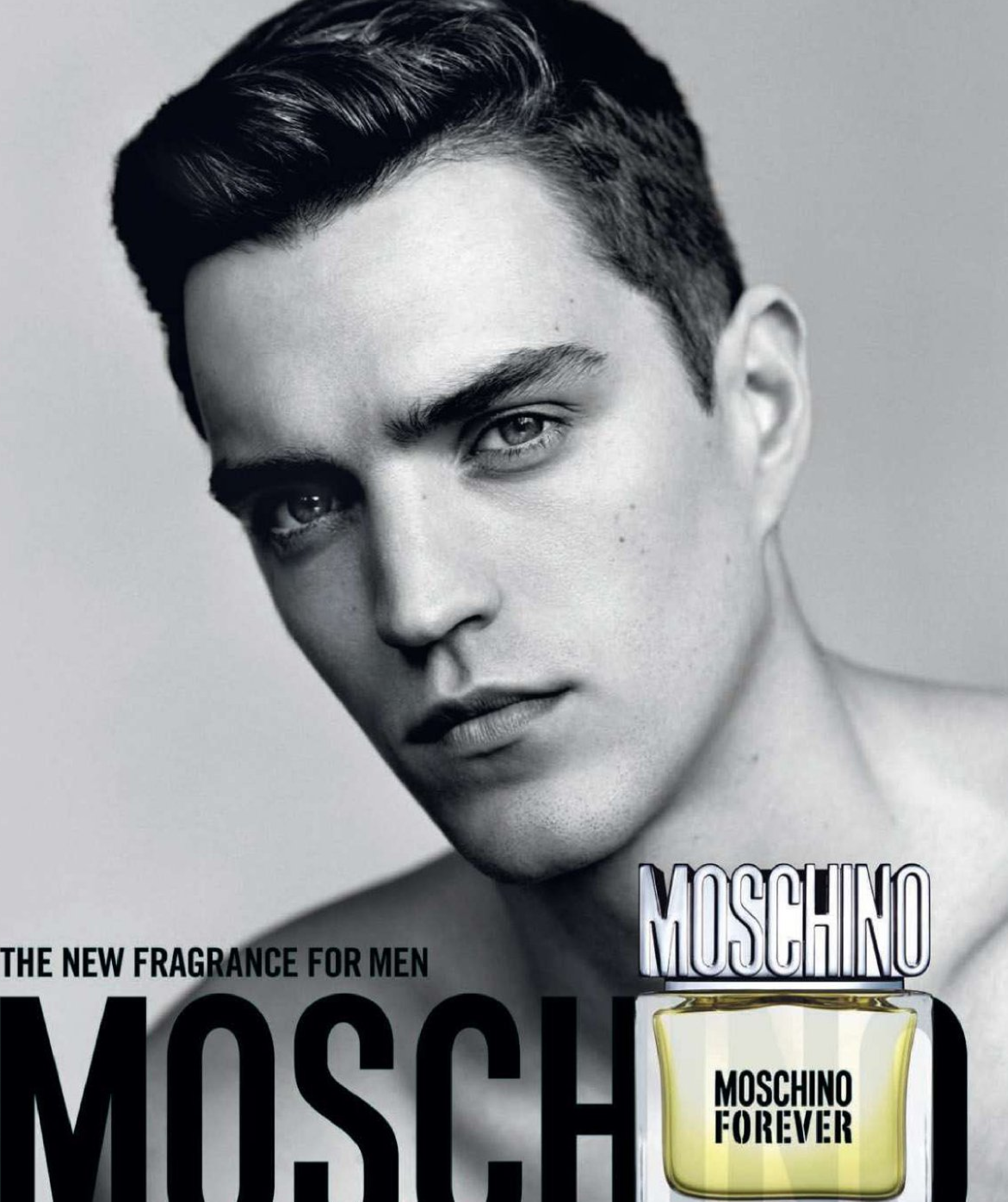


ЗАПУСК МОЗГА

Легко сожми большой палец левой руки указательным и средним пальцами правой (как пассатижами) и “ввинтись” им в этот зажим от кончика до основания. То же проделай с правым большим. Такой массаж улучшает прилив крови к мозгу.

P.S. НА ЛАДОНЯХ И ПАЛЬЦАХ СОТНИ НЕРВНЫХ ОКОНЧАНИЙ. ЧАЩЕ ГЛАДИШЬ ДЕВУШКУ – ЧАЩЕ ПОЛУЧАЕШЬ УДОВОЛЬСТВИЕ САМ

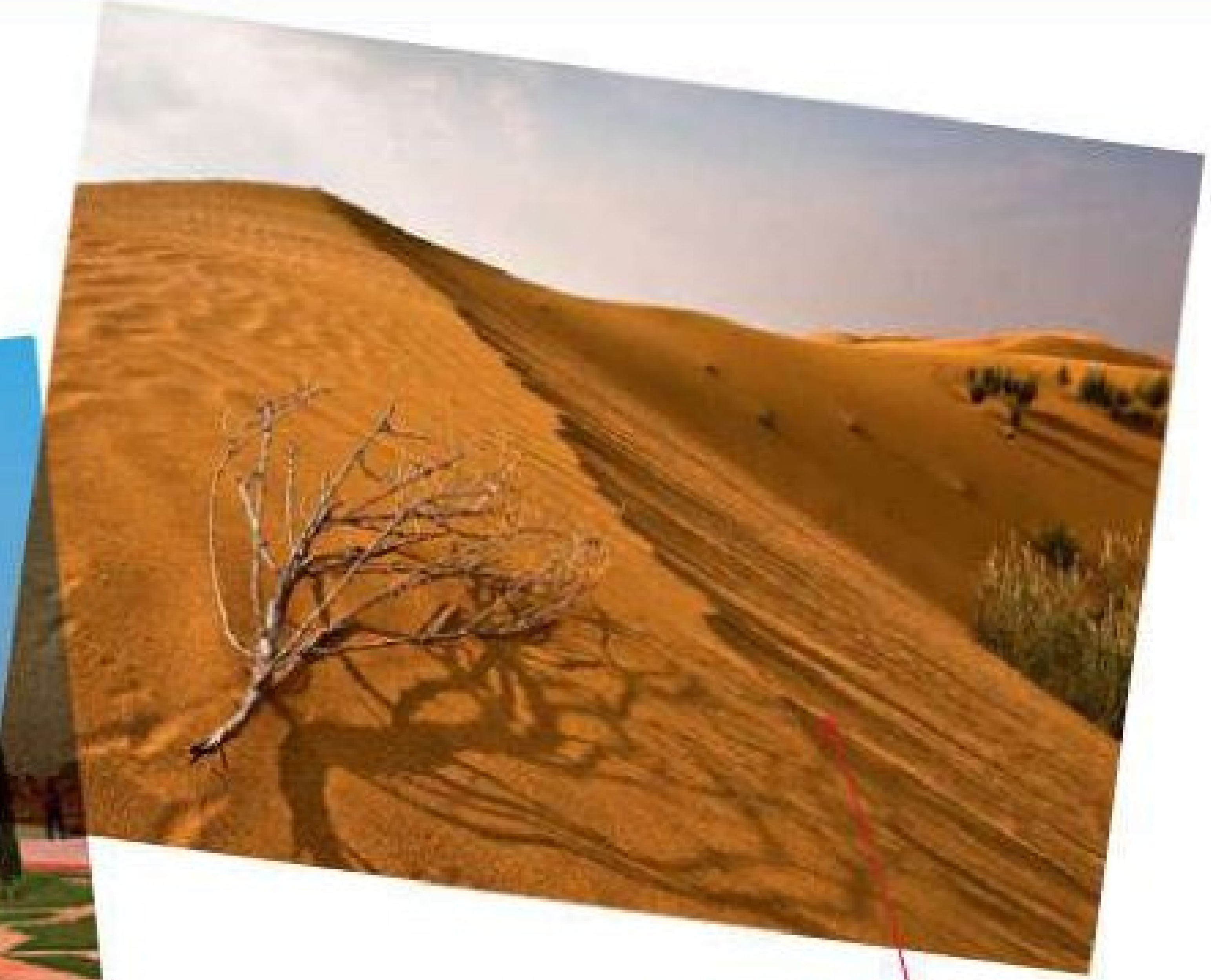
ФОТО: STUDIO 33, ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

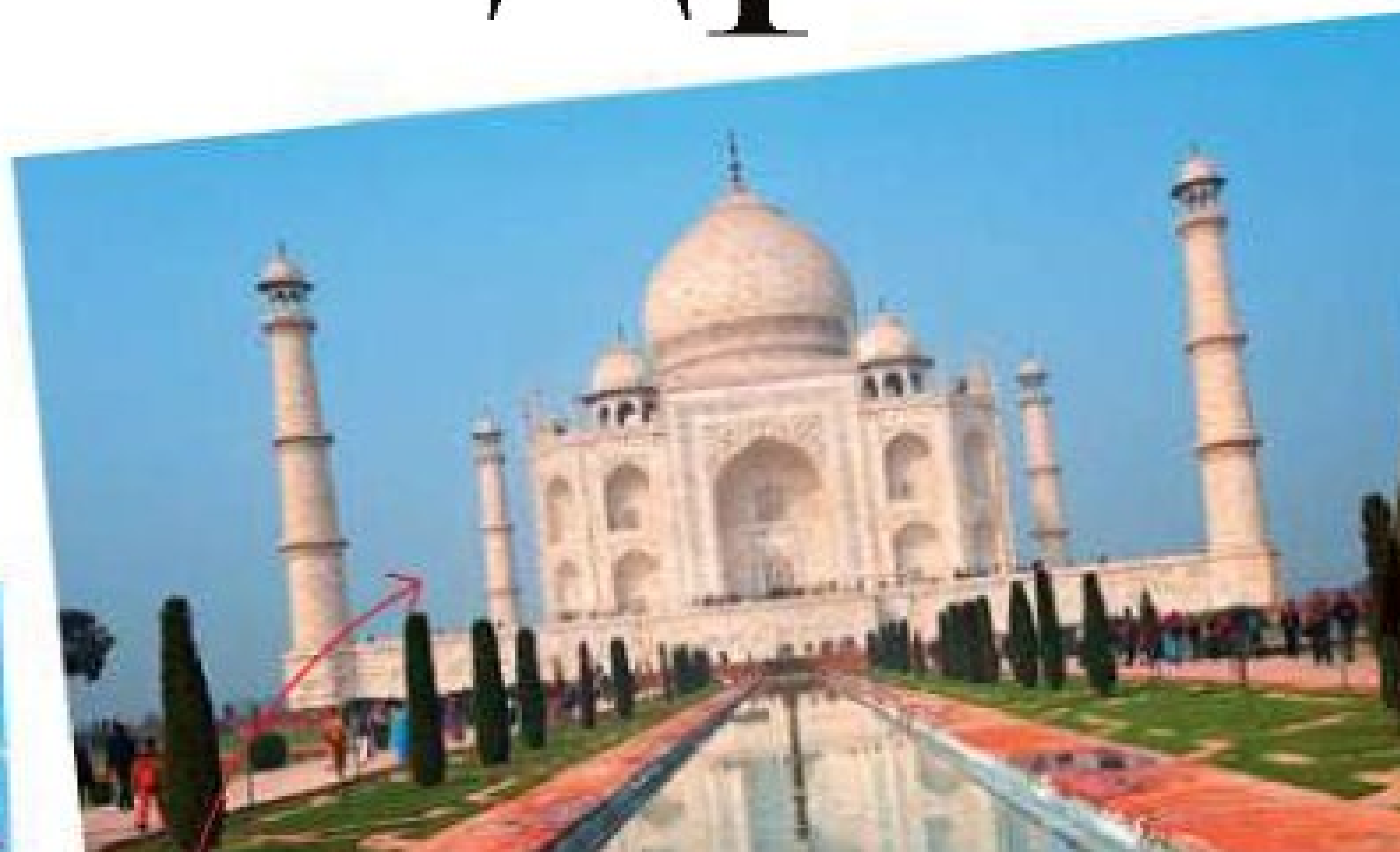


THE NEW FRAGRANCE FOR MEN
MOSCHINO
MOSCHINO
MOSCHINO
FOREVER

Отдел кадров

У ТЕБЯ ПОЯВИЛСЯ ШАНС ПРИВЕЗТИ ИЗ БЛИЖАЙШЕЙ ПОЕЗДКИ НЕ ПРОСТО ИНТЕРЕСНЫЕ, НО И ГРАМОТНО СДЕЛАННЫЕ ФОТОГРАФИИ.





ПОРТРЕТ

Прежде чем жать на спуск, определись, что хочешь получить: сугубо портрет без лишних деталей (как на обложке большинства номеров Esquire, например) или портрет в интерьере. **Снимая человека крупным планом, выстраивай картинку так, чтобы глаза находились ближе к верхней трети кадра.** А если делаешь портрет в интерьере или на фоне пейзажа, проследи, чтобы в кадр попало больше деталей (но все-таки не забывай, кто главный герой фото). Не ставь объект съемки строго по центру и следи за светом: он должен быть мягким, чтобы под носом, глазами и подбородком не получились жесткие черные тени.

АРХИТЕКТУРА

Обычно архитектура на любительских снимках — скука смертная. Увидел здание, встал напротив, щелкнул — пошел дальше, а в итоге на фото плоская заваливающаяся громадина. Попробуй иначе: **снимай здания с угла и не в обрез, а с элементами окружающего их городского пейзажа.** Если есть возможность, отойди подальше — это добавит снимку перспективы и минимизирует искажения, которые неизбежны при съемке вблизи. Держи в голове хрестоматийные фото индийского Тадж-Махала — на них все как надо.

ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ

Главное — всегда быть начеку, потому что дичь не станет ждать, пока ты расчехлишь свой прибор. **А лучшие кадры получаются, когда звери в движении и заняты своим делом** (потренироваться можешь на кошках или в зоопарке). И еще, конечно, важно оборудование. Зум-объектив (300 мм и больше) со стабилизатором изображения позволит сделать крупный четкий снимок со значительного расстояния, что немаловажно, когда речь идет, например, о лютых кабанах на сафари.

НОЧНОЙ РАЗГУЛ

Ошибка большинства любителей сводится к стереотипу "раз темно — нужна вспышка". Но у вспышек, особенно встроенных, свет слишком резкий, из-за чего теряется натуральный цвет предметов и людей, а изображение получается чересчур контрастным и плоским. К тому же из темноты выхватываются первые 3–5 м — остальное становится мутным фоном. **Выход — отключить вспышку, покопаться в настройках камеры и изменить светочувствительность со стандартных 200-400 ISO до 800 или даже 1000 ISO.** И почувствовать разницу.

ПЕЙЗАЖ

Здесь важно время суток: природе больше всего идут первые и последние часы дня. **Когда солнце низко, свет намного теплее, а тени — длиннее, благодаря чему изображение получается более фактурным и глубоким.** Если будешь снимать против солнца, получишь очень контрастный кадр, где потеряются детали. Если детали не хочется терять, то солнце должно быть сзади тебя и чуть сбоку.

Советовал Ричард л'Ансон, автор "Путеводителя по фотографии для путешественников" в знаменитой серии Lonely Planet

P.S. СЕГОДНЯ ЗА ДЕНЬ ДЕЛАЕТСЯ БОЛЬШЕ ФОТО, ЧЕМ БЫЛО СДЕЛАНО ЗА ПЕРВЫЕ 100 ЛЕТ СУЩЕСТВОВАНИЯ ФОТОГРАФИИ

ФОТО: FOTOIMEDIA/PIXMAC, LEGION-MEDIA, PHOTOXPRESS

MITSUBISHI.
Надежно.

MITSUBISHI
MOTORS

MITSUBISHI ASX

MITSUBISHI
MOTORS
Finance

СТАВКА
ПО КРЕДИТУ
4,99%[1]

Реклама. Товар сертифицирован. ООО «РОЛЬФ Импорт», официальный дистрибьютор и импортер автомобилей Mitsubishi в России. (1) 4,99% — маркетинговая процентная ставка по кредиту в рамках программы автокредитования Mitsubishi Motors Finance (Мицубиши Моторс Финанс; далее – «Программа»), реализуемая совместно с ЗАО «Райффайзенбанк» (Ген. лиц. ЦБ РФ № 3292 от 23.11.2007 г.; далее – «Банк»), указанная % ставка - это расчетная величина, которая достигается за счет снижения стоимости автомобиля Mitsubishi, приобретаемого по Программе. Указанная % ставка по кредиту может быть реализована при заключении кредитного договора с Банком на покупку нового автомобиля Mitsubishi ASX (все комплектации без доп. оборудования, 2010 и 2011г.г. выпуска; далее – «автомобиль») при одновременном предоставлении специальной цены официальными дилерами автомобилей Mitsubishi на приобретаемый с помощью кредитных средств автомобиль, при условии получения кредита сроком на 12 месяцев и первональном взносе за автомобиль не менее 40% от указанной стоимости автомобиля, с % ставкой по кредиту в кредитном договоре — 9,5%. Условия кредитования Банка: валюта кредита – рубли РФ; мин./макс. сумма кредита: 80 000 руб. / 3 000 000 руб.; срок кредита от 12 до 60 мес.; комиссия за выдачу кредита составляет 5500 рублей; ежегодное страхование риска угона/повреждения автомобиля (КАСКО, риски: повреждения, полная гибель, утрата), мин. тариф КАСКО определяется соответствующими страховыми компаниями и может учитывать возраст, водительский стаж, другие параметры; штраф за неуплату в срок суммы очередного платежа — 0.1% от суммы просроченного платежа за каждый календарный день просрочки. Минимальная сумма для осуществления частичного досрочного погашения - 10 000 руб. без учета суммы ежемесячного платежа. При погашении кредита через третьих лиц возможна комиссия. Обеспечение по кредиту — залог приобретаемого автомобиля. При условии учета совокупного дохода супругов - поручительство одного из них с наименьшим среднемесячным доходом. Вся информация, указанная выше, действительна на 1 марта 2011 года. Банк вправе вносить изменения в условия кредитования, тарифы, состав услуг и параметры банковских продуктов по собственному усмотрению по независящим от ООО «РОЛЬФ Импорт» причинам в течение срока действия данного кредитного предложения и принимает решение о заключении соответствующих договоров/предоставлении услуг на основании всей предоставленной информации и в соответствии с внутренними требованиями к заемщику. Данное кредитное предложение действует с 01.03.2011 г. по 30.06.2011г. (включительно), носит информационный характер, не является публичной офертой и ограничено наличием автомобилей у официальных дилеров Mitsubishi, на которые оно распространяется. На данном рекламном макете изображен Mitsubishi ASX 2.0 Ultimate CVT(А Эс Икс 2.0 Алтимейт СВТ) без доп. оборудования, 2011 г. выпуска. Подробную информацию обо всех

Тяжелый дух

ЕСТЬ ЗАПАХИ, ОТ КОТОРЫХ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ ИЗБАВИТЬСЯ. ОБЪЯСНЯЕМ КАК.

Чем пахнет Родня дымит в квартире, а ты не переносишь табачный дым.
Что делать Поставь в прокуриваемом помещении большую чашу с крупной солью — она впитывает запах и дым. Эдакая бабушкина альтернатива едкому синтетическому аромату освежителей воздуха.

Чем пахнет Ты съел самое чесночное блюдо на свете, а впереди еще пол рабочего дня.
Что делать Ты на бизнес-ланче? Попроси официанта принести пару веточек петрушки — эта трава заглушает чесночный выхлоп. Сама же она пахнет не так агрессивно, как, скажем, мята.

Чем пахнет Новые кроссовки для тренировок уже начали неприятно чадить.
Что делать Возьми лимон, разрежь пополам и протри каждой половинкой внутренности кроссовок — лимонная кислота устраняет неприятные запахи. А на будущее купи дезодорант для обуви.

Чем пахнет От любимого аромата твоей девушки тебя неизменно подташнивает.
Что делать Заявив об этом прямо, рискуешь обидеть барышню. А вот если скажешь, что такой же парфюм был у твоей бывшей и эти напоминания не кажутся тебе уместными, скорее всего, добьешься желаемого.

Чем пахнет После протеиновых коктейлей тебя (и не только) мучает метеоризм.
Что делать Специалисты по спортивному питанию не советуют добавлять в белковые коктейли молоко: с ним, конечно, вкуснее, но как раз из-за содержащегося в молоке кальция тебя раздувают газы.

КАК говорится

ЗАНИМАТЬ
Брать у кого-то взаймы, в долг. Не новость, конечно, но есть один момент: можно занять у кого-то сто рублей, нельзя “занять кому-то”. Таким образом, “займи мне сто рублей” — фраза, выдающая в тебе безграмотного человека. Правильно сказать: “Одолжи мне сто рублей”.

СЕКСУАЛЬНО КОМПУЛЬСИВНЫЙ
Так обозначают человека, который настолько занят своими сексуальными прихотями и затеями, что тратит на них почти все время и деньги. И это, конечно, расстройство, которое требует медицинского вмешательства.

ПЕРИДРОМОФИЛИЯ
Возможно, ты перидромофилист, просто не знаешь об этом. Перидромофилия — коллекционирование знаков оплаты проезда в общественном транспорте: билетов, жетонов, талонов и т.д. Иногда ее называют билетофилией, но это как-то невыразительно.

ИНН 7708601185
т. 12,0млн., г. Москва
ЕМУП ТТУ
192435
ОКУД 0751028
КОНТРОЛЬНЫЙ БИЛЕТ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

P.S. ЕСЛИ ХОЛОДИЛЬНИК ПРОПАХ ТУХЛЯТИНОЙ — НАРЕЖЬ ДОЛЬКАМИ И РАЗЛОЖИ ПО ПОЛКАМ ЛИМОН. ПОМОЖЕТ

А вот еще идея: лучший смартфон 2010 года на новой ступени эволюции

htc
10:08 AM
AM
10
08
Москва
Солнечно
ср, сен 15
18°
Д: 23°
Н: 12°
Советы
Поиск
Сообщения
Почта
Интернет
Камера
Телефон

Что получится, если взять лучшее и сделать его ещё лучше? Знакомься: HTC Desire S. Новое воплощение легендарного смартфона HTC Desire – теперь мощнее и тоньше. Веб-серфинг стал еще быстрее и удобнее. А фото и видео теперь сохраняются и проигрываются в HD! Всё по-новому! Это эволюция инноваций от HTC.

HTC Desire S

с HTC Sense

htc.com

GLOBAL MOBILE AWARDS 2011
WINNER

htc
quietly brilliant

О главном

13 СПОСОБОВ РАСТЕРЯТЬ ДРУЗЕЙ И НАСТРОИТЬ ПРОТИВ СЕБЯ ОКРУЖАЮЩИХ

1. Приносить плохие вести
Вообще-то раньше в приличных домах за такое натурально рубили головы. Сейчас столь широкие жесты не в ходу, но редкий начальник повысит зарплату сотруднику, регулярно сообщающему ему новость про кирпич и лобовое стекло его нового феррари.

2. Знакомясь, говорить не имя, а прозвище.

3 Быть рукожателем-экстремистом
Запомни два омерзительных способа рукопожатия. Первый — шлепать собеседнику в руку потный кисель с пятью дрожащими пенисами вместо пальцев. Второй — демонстрировать собеседнику на его руке, как правильно выжимать масло из особо твердых пород карельского гранита.

4. Оригинально шутить
Оказавшись в незнакомой компании, расскажи четыре анекдота подряд, начинающихся фразой “Встречаются как-то еврей, негр и гей...”

5. Дружить с коллегами
Ты и так проводишь с ними времени больше, чем с кем-либо. Выпить в пятницу, перемыть кости начальству — этого вполне достаточно. Когда трое коллег садятся в один самолет, чтобы лететь в отпуск, — они на прямой дороге в ад.

6 Подвозя знакомых до дома, просить скинуться на бензин.

7. Громко говорить по телефону
Разумеется, на работе, разумеется, не менее получаса, разумеется, вставляя в разговор фразы “Чува-а-а-ак!”, “Да иди ты!” и “Я так вчера нажрался!”.

8. Быть придурком
Звонит тебе друг: “Я в баре с двумя длинноногими блондинками, тебе в красной юбке, мне — в зеленой”. Скажи: “Буду через 15 минут”, передумай, но не звони, а выключи телефон до завтрашнего утра, а когда разъяренный друг все же дозвонится до тебя, скажи: “Ну-у-у, я просто хотел выпить пива с воблой в тишине...”

9 Общаться только по e-mail
Зачем звонить, а уж тем более встречаться, если можно отправить три строчки электронным письмом — они наверняка будут поняты неправильно (даже если будут утыканы всеми сортами смайлов) и использованы против тебя. Может быть, даже в суде.

10. Рассказывать подробности своей сексуальной жизни
Когда тебя об этом никто не просит.

11. Заказывать в ресторане все самое дорогое
А потом предлагать разделить счет на всех.

12 Не отдавать своего
В гости не принято приходить с пустыми руками. Так ты и не приходишь. Выпиваешь из принесенной и уже бывших на вечеринке бутылок не меньше, чем было уплачено, и хотя бы одну недопитую бутылку уносишь с собой.

13. Говорить о своих проблемах
Если твоя главная проблема — то, что ты слишком талантлив, работоспособен и красив для этого несовершенного мира.

P.S. 43% РОССИЯН ОБЫЧНО СНИМАЮТ СТРЕСС И НАПРЯЖЕНИЕ ОБЩЕНИЕМ С ДРУЗЬЯМИ И БЛИЗКИМИ (ИССЛЕДОВАНИЕ ВЦИОМ)

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/BANG-BANG

БЕГУ, ИДУ И ПОМОГАЮ ДЕТЯМ!

28 мая 2011 года в Главном ботаническом саду в Москве стартует Благотворительный пробег New Balance 2011.

Преодолеть дистанции длиной 5 км и 10 км тебе помогут наши советы. Если ты крутой бегун, то можешь принять участие в специальном "элитном" пробеге на дистанцию 1,5 км с членами сборной России и призерами чемпионатов России и Европы. А если ты не отличаешься спортивными достижениями, но хочешь занять 1-е место, то километровая дистанция funrun — твой шанс. Ведь тут важен креативный подход, а не время!

1. В чем бегать

Мы не раз писали, что к бегу надо относиться серьезно – это довольно большая нагрузка на суставы. В кроссовках New Balance ты можешь об этом забыть! Технологии, используемые в этой обуви, амортизируют удары при беге и фиксируют пятку, чтобы ты не подвернул ногу. Вдвойне приятно, что эту прекрасную марку теперь можно покупать и в Москве — первый магазин открылся в ТЦ "Метрополис".

2. С чего начать

Убедившись, что кроссовки New Balance у тебя на ногах, смело отправляйся в... нет, не в зал, а в парк. Бег на свежем воздухе – что может быть лучше! Тренируйся, изучай трассу и готовься к пробегу в Главном ботаническом саду г. Москвы, ведь там самые мощные воздухоочистители — 18 730 видов уникальных и редких растений.

3. Где найти единомышленников

Одному начинать и скучно, и грустно, и лень. Есть отличное решение. Совместить приятное с полезным предлагаем 28 мая 2011 года в Главном ботаническом саду в Москве – там пройдет Благотворительный пробег New Balance 2011. Любители бега и профессионалы соберутся на пробег, чтобы через спорт поучаствовать в благом деле. Все собранные средства пойдут на программы раннего развития для детей с синдромом Дауна благотворительного фонда "Даунсайд Ап". Все участники пробега получат гарантированные призы от марки New Balance. А если у тебя есть друзья — любители бега, бери всех с собой и участвуй с ними в командном пробеге.

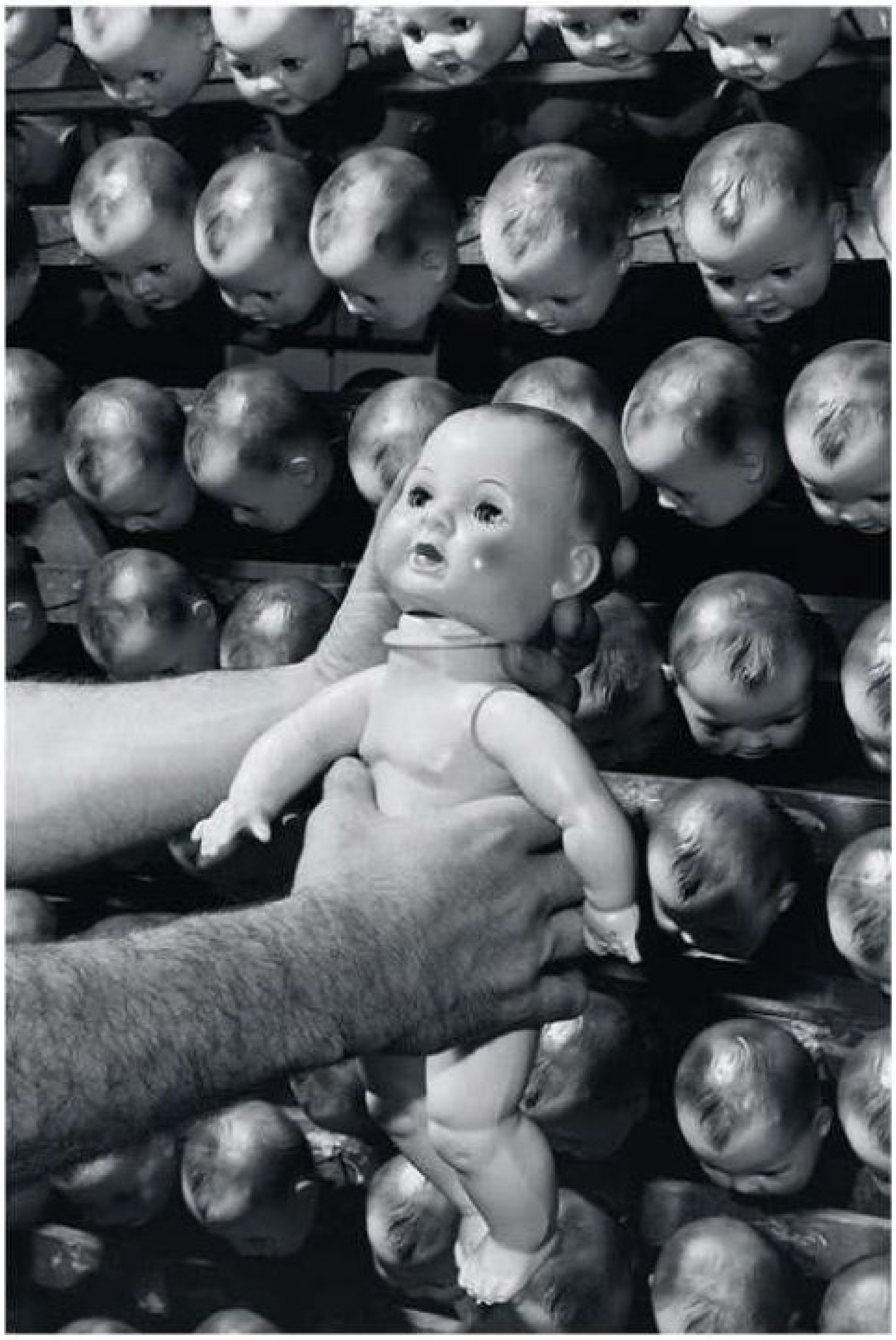
Зарегистрироваться на пробег нужно на сайте www.lvbco.ru. Поспеши, так как количество мест участников ограниченно!

АВАХ РЕКЛАМЫ

ТРЕТИЙ НЕ ЛИШНИЙ

СКОЛЬКО ДЕТЕЙ НУЖНО РОДИТЬ, ЧТОБЫ ВЫЙТИ ИЗ ДЕМОГРАФИЧЕСКОГО КРИЗИСА И НЕ УВЯЗНУТЬ В ФИНАНСОВОМ?

ВЫБИРАЯ САМЫЕ ДЕШЕВЫЕ КРОВАТИ/КОЛЯСКИ/СМЕСИ И ПОКУПАЯ ИХ В ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНАХ, МОЖНО УЛОЖИТЬСЯ ПРИМЕРНО В 100 000 РУБ. НА ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ РЕБЕНКА. НО ЭТО ЛИШЬ ПЕРВЫЙ ГОД, САМЫЙ НИЗКОБЮДЖЕТНЫЙ. ПОТОМ СТОИМОСТЬ ОБСЛУЖИВАНИЯ РЕБЕНКА БУДЕТ ТОЛЬКО РАСТИ.



Каждая мать в первые полтора года жизни ребенка получает декретное пособие (40% от средней месячной зарплаты за последние два года). При рождении второго ребенка выдается сертификат на материнский капитал (в этом году — 365 698 руб.). Эти деньги нельзя обналичить, но можно вложить в жилье, образование или положить на пенсионный счет женщины.
По данным Пенсионного фонда РФ

В прошлом году в стране умерло на 248 800 человек больше, чем родилось. Если оставить все как есть, население страны к 2030 году уменьшится почти на 15 млн и составит 127 млн человек. Чтобы население хотя бы не несло потерь, каждая женщина должна родить 2,13 ребенка (проще говоря, семь женщин обойдутся двумя, а восьмой придется рожать третьего).
По данным Росстата

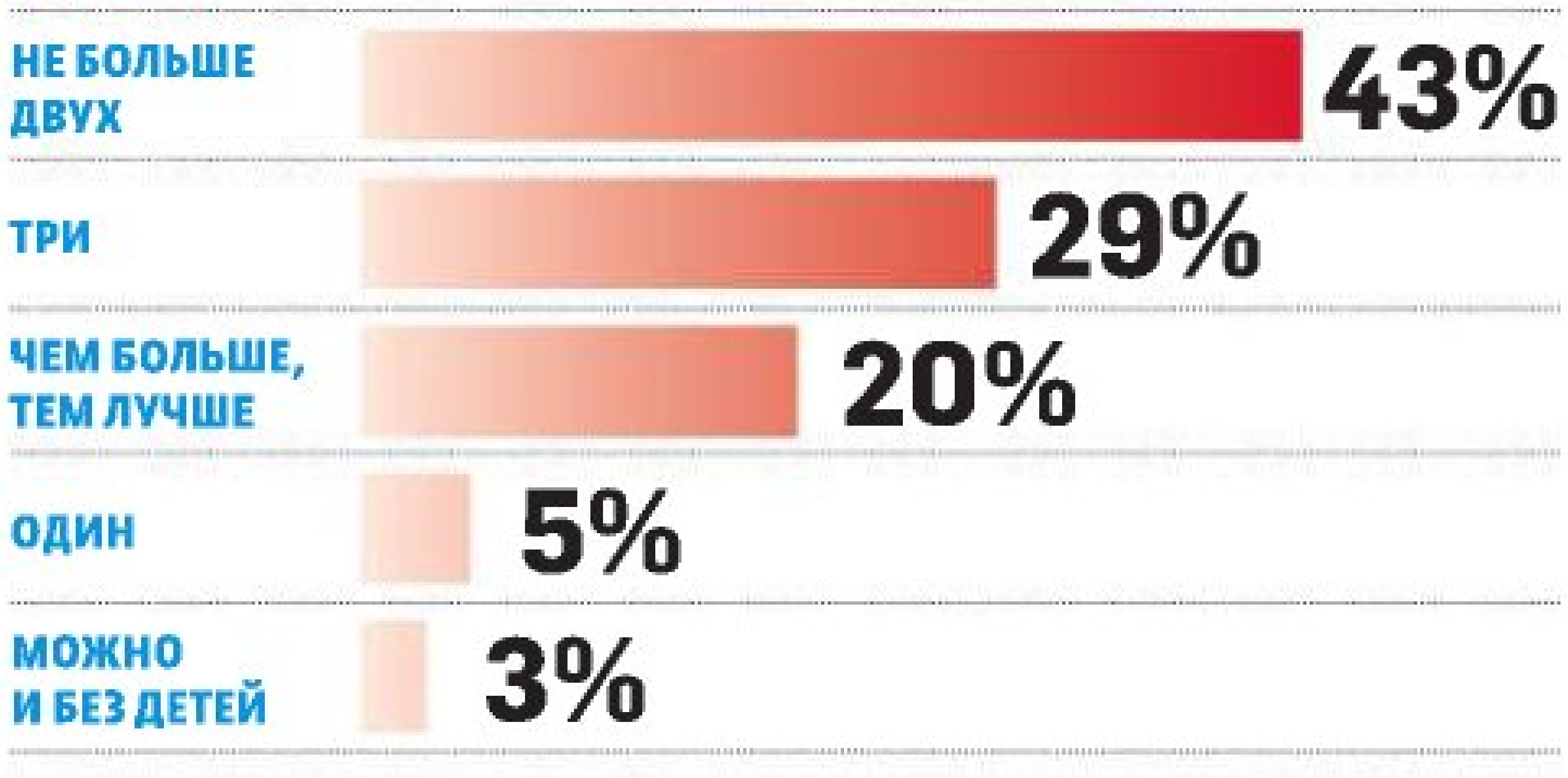
Многодетным семьям (не меньше трех детей) полагаются: скидки на коммунальные услуги (от 30% — на отопление, водоснабжение, канализацию, электроэнергию, газ), бесплатные лекарства по рецептам для детей до шести лет, бесплатный проезд на городском транспорте для детей и одного из родителей. Раз в месяц такая семья может бесплатно посетить музей или выставку. Детей из таких семей в первую очередь записывают в детсады и школы, им должны бесплатно выдавать школьную форму, кормить завтраками и обедами.
Постановления Правительства Москвы

“Нельзя приписывать человеку какие-либо психические особенности в зависимости от количества его братьев и сестер. Распространено мнение, что единственный ребенок часто вырастает эгоистом, но таковым может стать и любимчик в большой семье, а единственного ребенка можно научить заботиться о других. Накладывает отпечаток не количество близких людей, а качество взаимоотношений с ними”.
Ульяна Илларионова, семейный психолог центра “Рублево”

ТРЕТЬИМ РЕБЕНКОМ В СЕМЬЕ БЫЛИ ТАКИЕ ЛЮДИ, КАК ЮРИЙ ГАГАРИН, МАДОННА ЧИККОНЕ, АНТОН ЧЕХОВ, НИКОЛАЙ НЕКРАСОВ, АННА АХМАТОВА. МИГЕЛЬ ДЕ СЕРВАНТЕС И ВЛАДИМИР ЛЕНИН БЫЛИ ЧЕТВЕРТЫМИ, А ДМИТРИЙ МЕНДЕЛЕЕВ — ВООБЩЕ СЕМНАДЦАТЫМ ЭЛЕМЕНТОМ В СЕМЬЕ.

“Люди, у которых есть дети, значительно больше подвержены стрессу и риску развития депрессии, чем бездетные взрослые. Причем не важно, идет ли речь о родителях-одиночках, о многодетных семьях, о семьях, где только что родился первый ребенок, или о родителях, чьи дети давно живут отдельно”.
American Sociological Association’s Journal of Health and Social Behavior

СКОЛЬКО ДЕТЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ В СЕМЬЕ?



Источник: опрос на www.mhealth.ru, 7865 проголосовавших

P.S. МАТЕРИНСКИЙ КАПИТАЛ БУДУТ ВРУЧАТЬ ЗА ДЕТЕЙ, РОДИВШИХСЯ НЕ ПОЗДНЕЕ 31 ДЕКАБРЯ 2016 ГОДА. У ТЕБЯ ЕЩЕ ЕСТЬ ВРЕМЯ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Fabia
ŠKODA Fabia.
Делай ярче!

Не забудь в этом месяце...

послушать

22 И 23 АПРЕЛЯ

“Ленинград”

Москва, “А2”

Чем ближе ты будешь к сцене, тем больше у тебя окажется шансов рассмотреть красавицу Юлю Коган, которая поет в этой программе примерно столько же, сколько Шнур, а выглядит значительно лучше. Группировка “Ленинград” презентует новый альбом — береги печень!

23 АПРЕЛЯ

Roger Waters

Москва, СК “Олимпийский”

Один из основателей группы Pink Floyd привозит в Россию свое самое масштабное шоу по мотивам главного альбома группы — The Wall. В программе The Wall Live в буквальном смысле оживают образы фильма “Стена”, который 30 лет назад перевернул мир.

22 МАЯ

Muse

Москва, СК “Олимпийский”

В Британии немало коллективов, которые хочется называть главными рок-группами современности. Muse в их числе. А большое выступление Мэттью Беллами и его команды в столице, несомненно, одно из тех событий, которые просто жалко пропускать.

посмотреть

С 28 АПРЕЛЯ

“Форсаж-5”

“Хочешь выжить — перестань думать как коп”, — учит герой Вина Дизеля. И давит на педаль газа. Как говорится, старая команда снова в деле. Но теперь им предстоит поработать в Рио-де-Жанейро, когда на хвосте не только крутой мафиози, но и не менее крутой полицейский. Придется попотеть.

С 5 МАЯ

“Обряд”

Тяжело в учении — легко в бою. Молодой человек отправляется в специальную школу при Ватикане, чтобы научиться экзорцизму. Изгонять дьявола его учит главный по этому делу в католической церкви — оказывается, есть и такая работа. Все основано на реальных событиях.

С 12 МАЯ

“Пастырь”

Священник, шериф и монахиня, презревшие церковные запреты для того, чтобы выследить и уничтожить кровавую банду вампиров, — это сила. В роли священника — британец Пол Беттани, в другом боевике сыгравший архангела Михаила. И ведь не боится.

полистать

Skate Surf Snow Photo

Прекрасно оформленный альбом, в котором собраны работы самых интересных фотографов, чья главная мишень — экстремальный спорт на суше, на воде и в снегу. Осторожно: под обложкой лошадиная доза адреналина. Просматривать небольшими порциями в периоды нехватки физической активности.

РОБЕРТ КАПА
СКРЫТАЯ ПЕРСПЕКТИВА
ВПЕРВЫЕ НА РУССКОМ

Роберт Капа.
“Скрытая перспектива”

Тоже своего рода фотоальбом, только о другом. Роберт Капа — один из самых прославленных военных фоторепортеров всех времен, чьи кадры давно стали хрестоматийными. Впервые переведенная на русский язык “Скрытая перспектива” (1947) — книга-воспоминание о Второй мировой, которая читается как отменный роман. Особенно в сопровождении огромного количества собранных Капой фотосвидетельств.

поиграть

Total War: Shogun 2

Платформа: PC

Камерная (по сравнению со страдающей гигантизмом Empire: Total War, например) пошаговая стратегия, действие которой, как и прежде, разворачивается в феодальной Японии XVI века. Девять кланов разной степени суровости стремятся захватить всю власть, и успех любого может зависеть от тебя. Из приятных новшеств стоит отметить сражения, которые теперь могут случиться в любое время года (что очень влияет на их исход), и не только на суше, но и на море (дело-то на островах происходит).

Killzone 3

Платформа: PS3

Третья часть бескомпромиссного шутера плавно вытекает из Killzone 2: Визари, деспот планеты Хелган, убит, сражение выиграно, но — не война. На планете творится черт-те что, кругом междуусобицы и убийства, а на трон Визари претендуют не сулящие ничего хорошего Адмирал Орлок и вояка Гордан Шталь. С ними-то и должен в конце концов расправиться славный отряд “Альфа”, бойцом которого ты продолжаешь быть. Крови будет еще больше, пощады не жди и приготовься участвовать в этом месилове в режиме 3D. К слову, британские чарты видеоигр Killzone 3 возглавила в первую же неделю продаж.

P.S. 22.04 В МОСКВЕ В КЛУБЕ MILK ВЫСТУПЯТ GUANO APES. ЭКСТРИМ-ГИМН LORDS OF THE BORDS, КОНЕЧНО ЖЕ, ПРОЗВУЧИТ

ТОНКОЕ ЧУВСТВО СТИЛЯ

Каждый шедевр достоин соответствующего обрамления. Поэтому LG создали коллекцию LED-мониторов Super Slim. Исключительно тонкий корпус, ограненный простыми и изящными линиями, скрывает в себе самые современные технологии, обеспечивающие яркое живое изображение. Самый яркий представитель линейки Super Slim монитор серии E90 с невероятно тонким корпусом толщиной всего 7,2 мм удостоен награды CES Innovations Award за технические инновации на выставке в Лас-Вегасе. LED-монитор LG Super Slim станет стильным украшением интерьера Вашего дома.

INNOVATIONS INTERNATIONAL CES DESIGN & ENGINEERING SHOWCASE HONORS 2011 *®

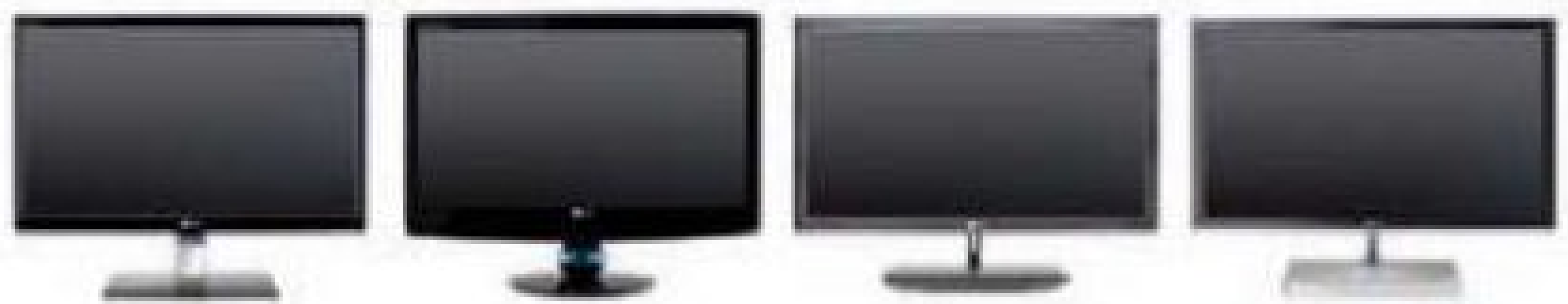
SUPER LED SUPER Slim **

www.lg.ru

LG Life's Good

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

LED-мониторы LG серии Super Slim



* Награда за инновации на выставке CES 2011

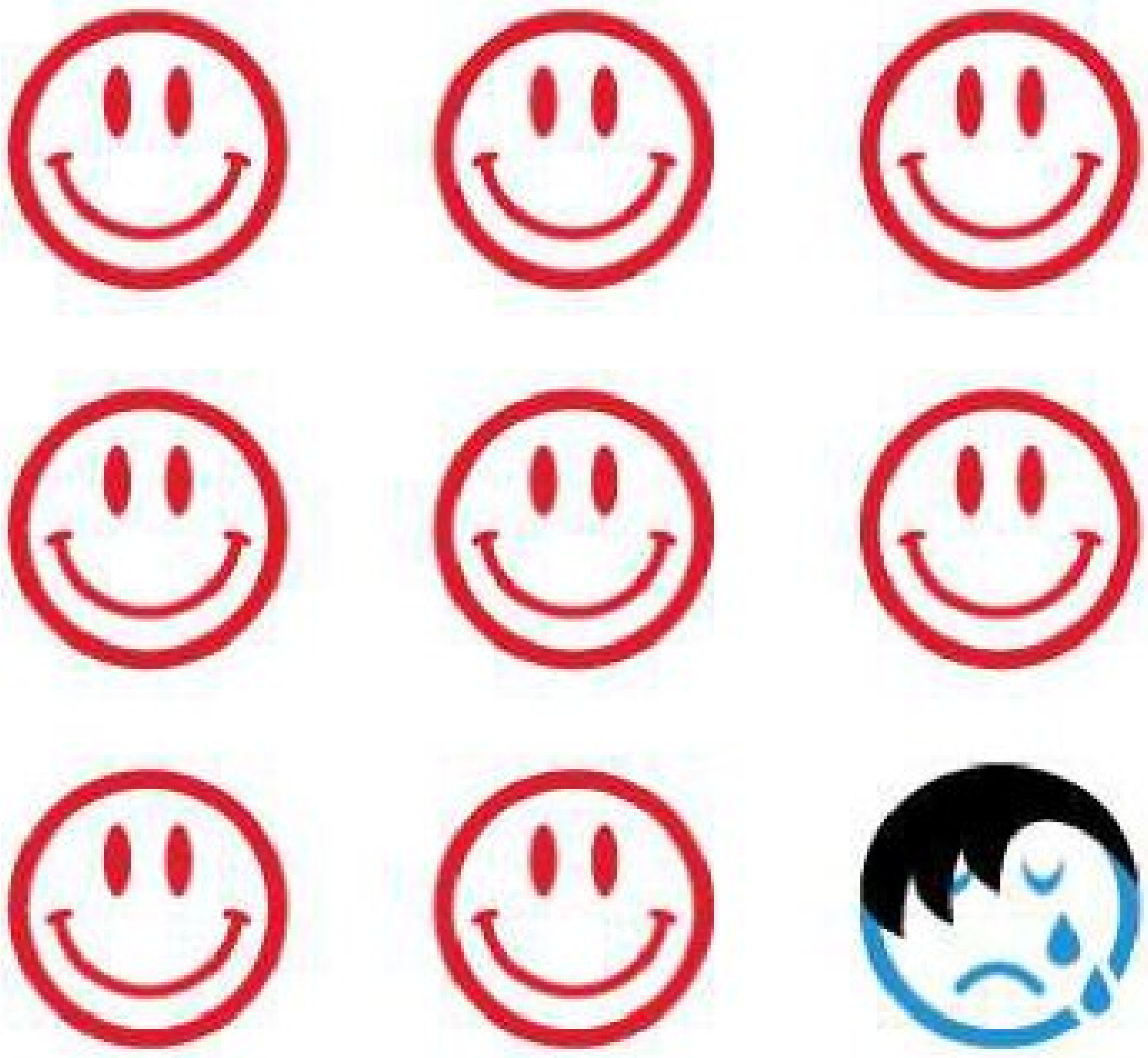
** Линейка ультратонких LED-мониторов LG со светодиодной подсветкой

Информационная служба
LG Electronics 8-800-200-76-76

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

15%

ПОЛОВОЗРЕЛЫХ РОССИЯН ПРИЗНАЛИСЬ, ЧТО У НИХ НЕТ НИ ОДНОГО НАСТОЯЩЕГО ДРУГА (ОПРОС SUPERJOB.RU). ЧТОБЫ ТЕБЯ НЕ ПОСТИГЛА ТА ЖЕ УЧАСТЬ, ПРОЙДИ НА СТР. 58



G

ТАКОЕ НАЗВАНИЕ ЗАГАДОЧНАЯ ТОЧКА В ЖЕНСКОМ ОРГАНИЗМЕ ПОЛУЧИЛА В ЧЕСТЬ ОТКРЫВШЕГО ЕЕ НЕМЕЦКОГО ГИНЕКОЛОГА ЭРНСТА ГРЭФЕНБЕРГА. НЕОЖИДАННЫЕ G-НОВОСТИ — НА СТР. 44

4

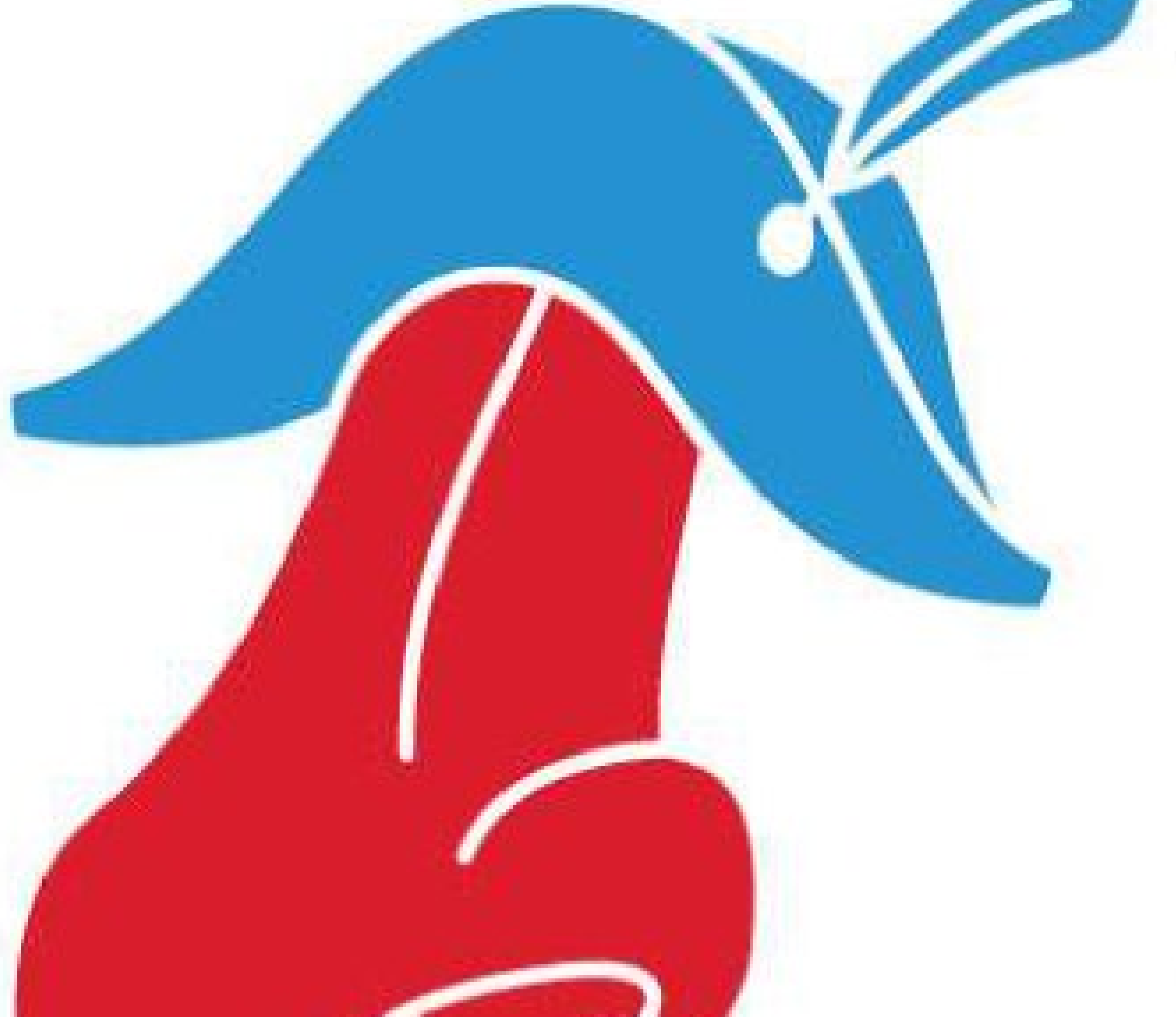
ККАЛ В ЧАС НА 1 КГ ВЕСА — РАСХОД ЭНЕРГИИ ПРИ ЗАНЯТИИ БАЛЬНЫМИ ТАНЦАМИ. КОЕ-ЧТО О ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ ТАНЦЕВ — НА СТР. 44

$3 346 456

— ЗА ЭТУ СУММУ НА АУКЦИОНЕ “СОТБИС” БЫЛА ПРОДАНА САМАЯ ДОРОГАЯ В МИРЕ ФОТОГРАФИЯ, ДИПТИХ “99 ЦЕНТОВ II” НЕМЦА АНДРЕАСА ГУРСКИ. КАК СДЕЛАТЬ ЦЕННОЕ ФОТО САМОМУ — НА СТР. 54

1

ЧАСТЬ ЭТАНТИОЛА НА 50 МЛН ЧАСТЕЙ ВОЗДУХА — УЖЕ ПРИ ТАКОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ ЧЕЛОВЕК ПОЧУВСТВУЕТ ЗАПАХ ЭТОГО ВЕЩЕСТВА. В КНИГЕ РЕКОРДОВ ГИННЕССА ОНО БЫЛО НАЗВАНО САМЫМ СИЛЬНОПАХНУЩИМ. О ДРУГИХ РЕЗКИХ ЗАПАХАХ — НА СТР. 56



0,0023

ТАКОВЫ ШАНСЫ БЕЛОГО МУЖЧИНЫ РОДИТЬСЯ С ПОЛИДАКТИЛИЕЙ — ИЗБЫТОЧНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ПАЛЬЦЕВ НА РУКАХ ИЛИ НОГАХ. КОЕ-ЧТО О РУКАХ ЖЕНСКИХ — НА СТР. 42

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Рекла
REFRESHINGLY UNIQUE
Охлажденный. С игристыми пузырьками.

ВРЕМЯ СТРИЧЬ БРОВИ

Всем двадцатилетним или около того — о том, что вас ждет в возрасте под сорок.

ТЕКСТ: ЛЕОНИД СКАБИЧЕВСКИЙ

КОНСЬЕРЖ РАШИД ОТ ЧРЕЗМЕРНОГО усердия повесил в нашем лифте зеркало. Теперь я каждое утро (и вечер) имею неприятную возможность рассматривать себя. Первый этаж, второй, четырнадцатый… Полторы минуты самоанализа.

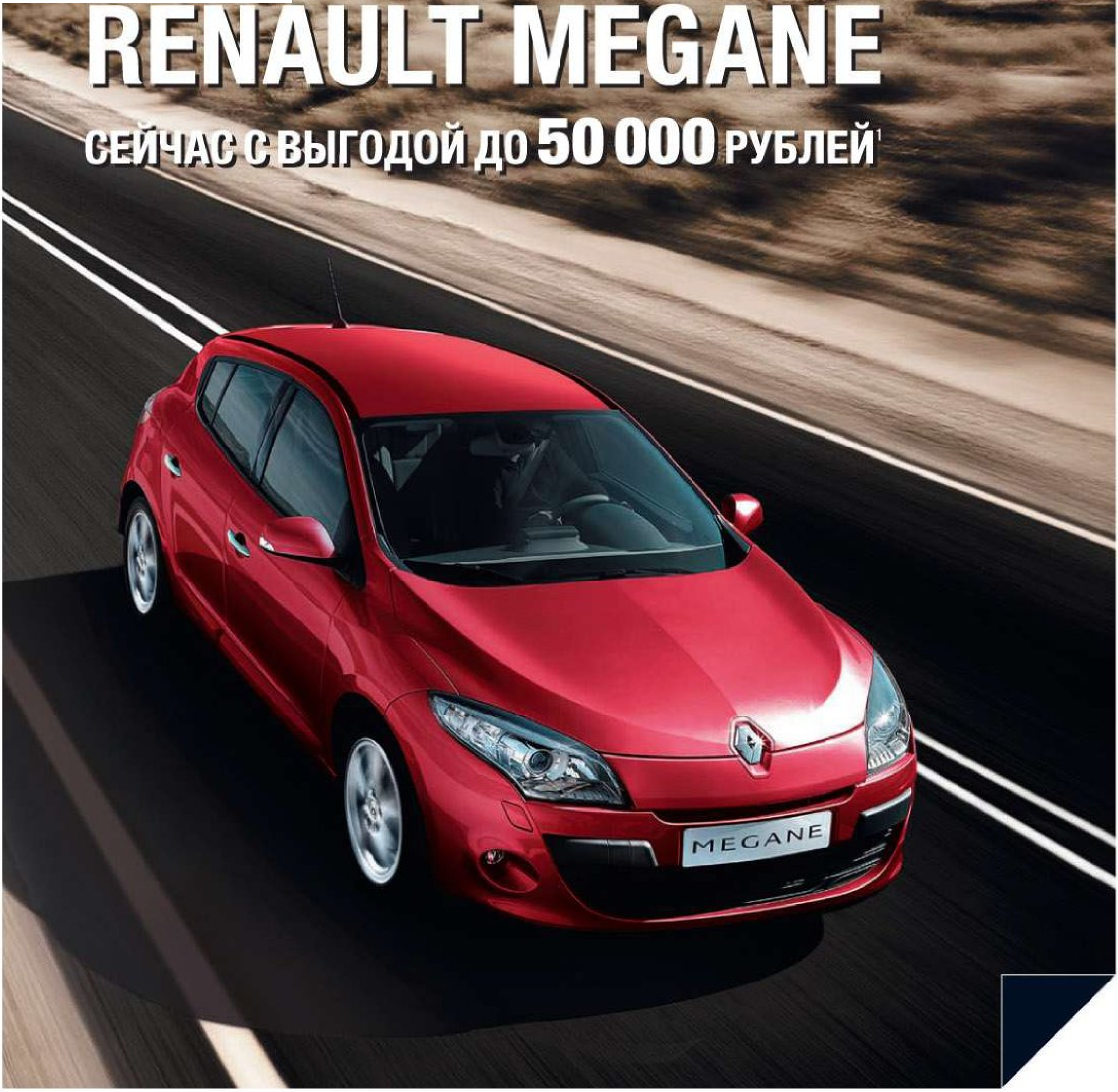
Мешки под глазами — ну, это временно, надо просто выспаться. Шестой год об этом думаю, да. Живота нет, но и трицепсы куда-то подевались. Фигура — точь-в-точь лидер группы “Токио” Ярослав Малый. Не так уж плохо. Выражение лица… Нет, поговорим о чем-нибудь другом.

Три дня назад решил не бриться какое-то время. Во-первых, это модный тренд. Во-вторых, все равно пена для бритья закончилась. И что же я вижу сегодня в Рашидовом зеркале? Неровную, клочками, седину на морде, как у соседской таксы Дуси. На голове-то — относительно светлые волосы, что не только позволяет безбоязненно ездить в метро, но и скрывает седину. А тут — нате вам.

Время остановиться и подумать. Мне 37 лет, 5 месяцев и 16 дней. Я — путешественник во времени, ушедший по этой дороге дальше, чем многие из вас. Хочешь узнать, что ждет тебя дальше?

Расскажу, даже если не хочешь. Для начала о самочувствии, ведь именно оно чаще всего рифмуется со словом “возраст”. В целом — не жалуюсь. До 22 лет, пока жил в Ростове-на-Дону, страдал аллергией на все. Переехал в Москву — как рукой сняло. С возрастом некоторые болезни проходят — факт.

Зато, смешно сказать, стали затекать руки, если во сне положить их под голову. Уже минут через 10-15 начинаются покалывание и онемение. Что это? На рак, жупел взрослого человека, непохоже. Идти с этим к докторам? Увольте. Я уже ходил к ним с жалобой, что правая щека стала больше, чем левая (у меня рак щеки?). Специалисты разговаривали со мной осторожно, успокаивающе. И настойчиво просили принести старые фотографии. Плюнул и ушел. Будем считать, что это возрастные изменения.



www.renault.ru

ВСЕГДА В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ. Стильный и динамичный дизайн Renault Megane хетчбэк не позволит вам остаться незамеченным даже на самых оживленных магистралях современного мегаполиса.

- 6 подушек безопасности, датчики дождя и света, чип-карта «Свободные руки»
- CD/MP3 с подключением внешних аудионосителей и беспроводной связью Bluetooth
- Двухзонный климат-контроль с воздуховодами для задних пассажиров[2]
- Гарантия — 3 года или 100 000 км пробега[3]
- Новое предложение от RENAULT Credit — страховая защита платежей по кредиту[4]

DRIVE THE CHANGE*

RENAULT

Renault рекомендует elf

RENAULT CREDIT[4]

[1]Скидка 50 000 р. от рекомендованной розничной цены предоставляется на все комплектации Renault Megane 2010 года выпуска (30 000 р. — для Renault Megane 2011 года выпуска). Предложение действительно до 30 апреля 2011 г. у официальных дилеров Renault и не суммируется с другими действующими предложениями Renault. Количество автомобилей у дилеров ограниченно. Дополнительная информация по тел. 8-800-200-80-80 (звонок по России бесплатный) или на сайте www.renault.ru. [2]Перечисленное оборудование доступно не для всех комплектаций. [3]Действие гарантии заканчивается после 3 лет эксплуатации автомобиля или после достижения 100 000 км пробега, в зависимости от того, что наступит

КСТАТИ, О МОРДЕ — со временем она становится массивнее. Сам вроде в порядке, но анфас занимает все больше места в квадратике фотки на шенгенскую визу. Будто каждый год накладывает новый слой глины на мой привычный скульптурный портрет.

А еще, вот подлость, начали расти волосы в носу и ушах. Толстые такие, черные. Торчат в разные стороны. “Губы твои алые, брови дугой…” — пели девочки в школьном автобусе 25 лет назад. Я думал — точно про меня. Теперь на бровях лохматятся жесткие сапожные щетки. Это нормально, говорит “Яндекс”, у всех в твоем возрасте так. Читатель, не удивляйся, когда парикмахер впервые осведомится у тебя деловито: “А брови ровнять будем?”

Зато с сексом стало как-то попроще. Могу и не вспоминать о нем дня три подряд. Страдаю ли я от этого? Да нет, в общем. Говорю же — не вспоминаю.

А месяц назад такой был случай. Понедельник, утро. Еду на работу, поглядывая в зеркало заднего вида — не слишком ли опухшее у меня лицо. Буквально в трехстах метрах от дома тормозит хмурый гаишник. Открываю окно, он принюхивается и расплывается в довольной улыбке: “Здравствуйте!”

Дальше начинается обычное толковище. Сержант залезает ко мне на водительское сиденье, участливо расспрашивает о семье, сокрушается, как же я буду два года без прав — детей ведь надо возить на дачу. Со всем соглашаюсь, грущу, но разговор не поддерживаю. Сержант проводит короткие переговоры по рации со стоящей сзади патрульной машиной — и вот мы уже едем сдавать анализы. По пути прессинг нарастает — а что скажут на работе, когда узнают, что меня лишили за пьянку прав? А как отнесется жена? Цена вопроса падает с 60 000 руб. до 45 000, потом до 35 000… Ладно, сворачиваем не в клинику, а в банкомат. Окончательный прайс — 30 000 руб. плюс бесплатная доставка машины на парковку у дома.

Давать (и вымогать) взятки нехорошо. Но сейчас не об этом. А о том, что еще 10 лет назад организм перемалывал токсины, как Пол Пот Кампучию. А теперь выпьешь 300 г виски под итоговую программу Марианны Максимовской — и похмелье длится до среды. Я не шучу.

ЧТО ЕЩЕ? Совсем прекратил слушать музыку. Художественная литература кажется скучной и наивной, на ночь развлекаю себя нон-фикшном. Совсем разучился испытывать восторг — все больше испытываю скепсис. И вот еще. Страшно сказать, но меня начала раздражать наша молодежь. Нет, скорее, так: всю жизнь я выстраивал отношения со взрослыми, которые старше меня (и вроде научился это делать). Но теперь в этом пироге появился нижний слой — взрослые, которые младше меня. Общий язык с этими подозрительными существами еще предстоит найти.

МНЕ КАЖЕТСЯ, Я УСПЕШНО ПРЕОДОЛЕЛ ВОЗРАСТНОЙ БАРЬЕР. ТО ЕСТЬ ВОВРЕМЯ ПЕРЕШЕЛ ИЗ КАТЕГОРИИ “ЮНЕЦ” В КАТЕГОРИЮ “ВЗРОСЛЫЙ МУЖЧИНА”

Зато… Мое “зато” гораздо весомее мелких жалоб на внешность и затекающие руки: мне кажется, я успешно преодолел возрастной барьер. То есть вовремя перешел из категории “юнец” в категорию “взрослый мужчина”. Это не так просто, как может показаться на первый взгляд, и само собой не случится. Где проходит этот рубеж? Раньше было понятно: до 29 лет ты в комсомоле, а потом уже — член партии. Само расписание жизни подталкивало к переменам. Плюс — все вокруг взрослели примерно одними темпами. А теперь ты слышишь по радио подряд две новости: “В Москву приезжает группа The Doors” (надеюсь, привезут с собой живого птеродактиля — в их времена те еще водились) и “Арнольд Шварценеггер отказался сниматься в боевиках, так как слишком стар”. И не понимаешь — кто из них член партии? Если один из твоих друзей еще играет по клубам электронную музыку, а другой уже нянчит внука — ты молодой или уже пора завязывать?

ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА — НЕ ЗАСТРЯТЬ в юности навсегда. А самая главная подлость — к переходу в высшую лигу надо готовиться заранее. Вот ты порхаешь, порхаешь, все откладываешь на потом, а в один момент вдруг обнаруживаешь, что все девушки твоего возраста разобраны и твой удел — либо травмированная предыдущим браком разведенка с детьми, либо симпатичная пустышка лет на -дцать моложе, подписчица журнала Yes!. Твоя карьера? “Да куда она денется”, — думаешь ты, пока не выяснится, что тебя по возрасту уже и в машинисты метро не берут. Квартира? Не надейся, что тесть как-нибудь удачно помрет и тебе достанется его жилплощадь. У тебя пока нет тестя.

Все, абсолютно все фундаментальные решения нужно принимать (и начинать выполнять) в промежутке от 27 до 32 лет. У меня вроде получилось. Есть где жить, есть жена и дети, достойная работа с понятными перспективами. Я точно знаю, что умею делать хорошо, а на что и не стоит замахиваться. Мещанство, ерунда? Так же говорят мои друзья, которые все еще ходят в драных майках, живут на съемных квартирах и уверяют, что Джа даст им все.

Посмотрим, что они скажут о Джа лет через десять. ■

SAMSUNG

Гитара это круто,

но она не покажет тебе дорогу.

А еще у гитары нет большого сенсорного дисплея 3,5" и мощного процессора 800 МГц Turbo[1].

На гитару ты не скачаешь тысячи приложений с Android Market™ и Samsung Apps[2],

и она вряд ли поможет тебе узнать, что пишут твои друзья в социальных сетях, посмотреть новое видео или сфотографировать подружку.

Да и мобильный офис на гитары пока не устанавливают.

Зато все это и многое другое есть в смартфоне Samsung Galaxy[3] Ace[4]. А если захочешь, он станет гитарой – просто скачай приложение.

Samsung GALAXY Ace

твое новое увлечение

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный).

сертифицирован. Реклама.

Увеличь свой IQ
за одну неделю

О чем расскажут
маленькие муки

Этот текст содержит
всякую дичь

Узнай, кто она, по ее
поведению

Босс твой — враг твой?
Решаем проблему

МН ЭКСТРА

ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ

С места — в барьер

Крутые американские парни год за годом доказывают, что лезть на стенку можно не только от боли. Пришел твой черед. 4 июня в Санкт-Петербурге пройдет городская гонка Men's Health Urbanathlon. Шагом марш на баррикады!

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БЕЛЯЕВ

5 ФАКТОВ ОБ "УРБАНАТЛОНЕ"

1

ДЖУНГЛИ ЗОВУТ

Уличные гонки — это не всегда тонированные девятки, ревущие моторы и господа полицейские в кустах. Существует каста людей, которые время от времени выбегают на улицу, карабкаются по стенам, плещутся в фонтанах, скачут по покрышкам и занимаются тому подобными вещами. Если ты думаешь, что они ненормальные или просто отмечают день ВДВ, то это не так. Это фанаты популярного на западе направления Urban Adventure Race — по-русски говоря, городских гонок с препятствиями. Забава пришла из США: в конце 80-х в Штатах появилась мода на экстремальное времяпрепровождение, которое позволяло не только растрясти гамбургеры, но и заодно повеселиться. Такие вот пироги.

2

ЧТО ТАКОЕ URBANATHLON?

Приготовься, сейчас мы будем себя хвалить. Знаешь ли ты, что Urbanathlon, детище наших коллег из Men's Health USA, — одна из самых интересных и популярных городских гонок в мире? В 2006 году, когда состоялись первые подобные соревнования, на старт вышли 1500 человек, а теперь средний показатель — 2500 человек на мероприятие. Забеги проходят в Чикаго, Нью-Йорке, Сан-Франциско, а также Сингапуре и с прошлого года — в России. Первый русский блин, испеченный в Москве, оказался вполне удачен (см. МН за август 2010 года). Теперь нас ждет Петербург. И тебя, конечно.

3

ИСПЫТАНИЕ ВРЕМЕНЕМ

Что именно будет намешано в гонках с препятствиями – зависит от фантазии организаторов. Men's Health Urbanathlon 2011 – это полумарафон (бег на 15 км) с несколькими контрольными пунктами, где участникам нужно продемонстрировать чудеса своей ОФП (см. детали на следующей странице). А, к примеру, на соревновании Longest Day, которое проводится в США, нужно блеснуть выносливостью: гонка проходит 24 часа, и за это время участники успевают и на велосипедах покататься, и на байдарках поплавать. В британских Tough Guy участник просто должен пройти полосу препятствий, зато каких – попрыгать через огонь, поплавать в болоте, поползать в грязи. Так что мы тебя еще пожалели!

4

КОМАНДА МОЛОДОСТИ НАШЕЙ

В городских гонках не бывает ограничений для участников: если тебе вдруг еще не стукнуло 18 лет, то, как и заведено у тебя в школе, принеси завучу (в нашем случае – организатору гонки) объяснительную записку от родителей: как, мол, и почему они тебя на старт выпускают. Никаких других ограничений нет: если даже тебе за 60 и живешь ты в Сыктывкаре, но душой свеж и молод – добро пожаловать. Учти только, что в Men's Health Urbanathlon участвуют команды из двух человек. Возьми друга – и бегай с мужиками, возьми подругу – и бегай в смешанной эстафете. Или просто возьми бинокль и наблюдай за женскими телами. Ой, хотели сказать – за женскими командами.

5

ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА МЕСТНОСТИ

По дорогам ты передвигаешься с навигатором, но тут придется вспомнить дедовские методы. Твоя задача – уметь ориентироваться в центральной части города по обычной карте. Ошибешься с маршрутом – проиграешь. Если в американском варианте Men's Health Urbanathlon люди бегут по проторенной дорожке, выкрашенной яркой краской, то здесь ты будешь предоставлен сам себе. И да, не надейся на помощь извне и вопросы в духе "Как пройти в библиотеку?". Питер, конечно, культурная столица, но такие вопросы на этот раз не прокатят. Обращаться к кому-либо за помощью участникам запрещено.

ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ТОНА

Директор Men's Health Urbanathlon Алексей Явич называет пять основных правил гонки

ФОРМАТ ГОНКИ

Команды стартуют тройками по одной из каждого разряда (ММ, МЖ и ЖЖ) с интервалом в 1–2 минуты. **Этап считается пройденным, когда участник касается чипом станции электронной отметки.** Напарники по команде должны всегда действовать в связке: если дистанция между первым и вторым участником на трассе составит более 50 м, то команда будет дисквалифицирована.

СТАРТОВЫЙ ВЗНОС

Каждая команда (2 человека) должна зарегистрироваться на сайте www.mhua.ru и оплатить стартовый взнос. **Лимит участников – 100 команд в каждом классе.**

СНАРЯЖЕНИЕ

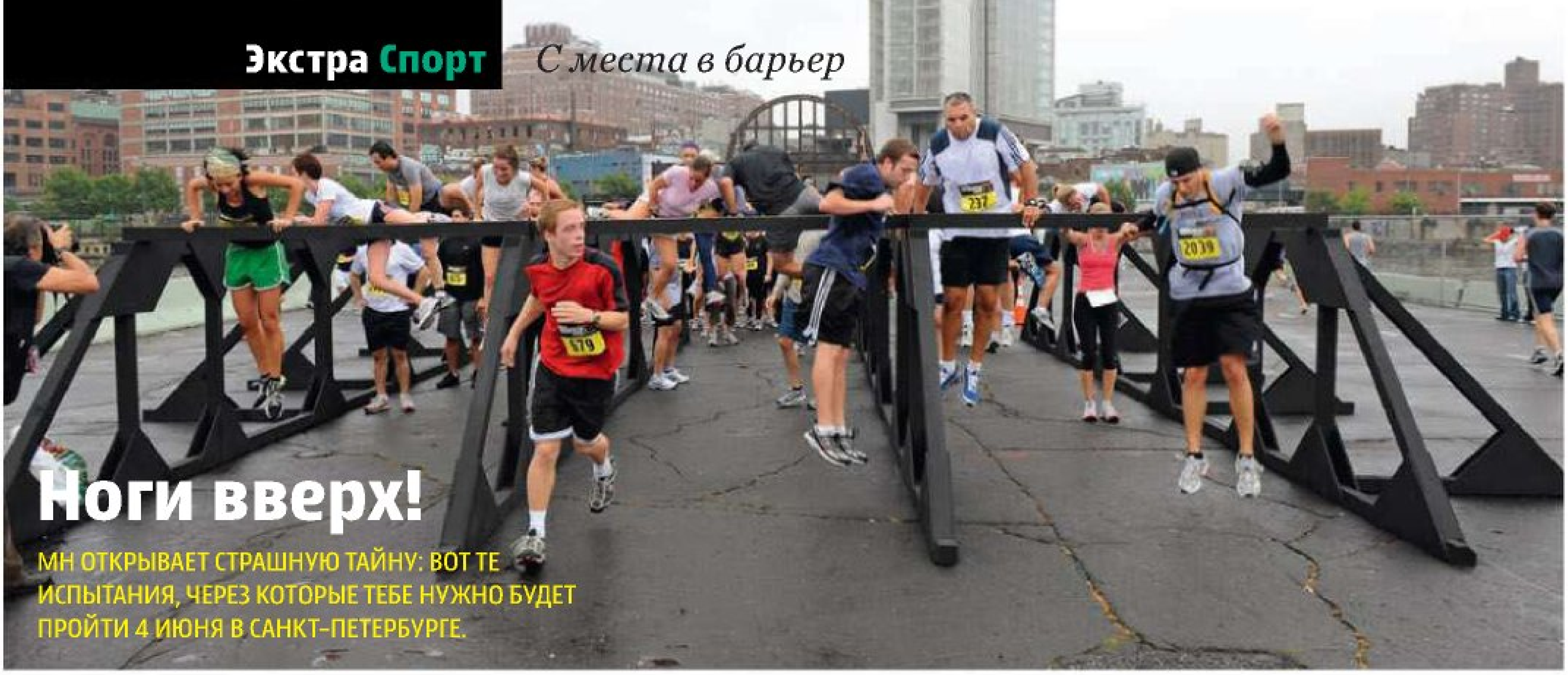
Помимо кроссовок и штанов, перед выходом на старт **у каждого участника должны быть защитный шлем, индивидуальная страховочная система, мобильный телефон и маркер** (где ты все это добудешь – дело твое). Можно взять с собой компас, перчатки и водонепроницаемый чехол для карты на случай дождя.

ПОБЕДА

Победителем становится та команда, которая прошла трассу без нарушений быстрее остальных. **Максимальное время – 5 часов. Не успеешь уложиться в график – будешь вычеркнут из списка.** Победители в разряде ММ получат право поучаствовать в главном событии Men's Health Urbanathlon, которое состоится осенью в США, информацию о призах в разрядах ЖЖ и МЖ смотри на сайте www.mhua.ru.

ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ

Команду могут снять с соревнований за использование городского и другого транспорта (если вдруг захочешь прокатиться с ветерком), за злостное несоблюдение правил ПДД (под колеса начнешь прыгать), за нарушение спортивной этики (будешь щекотать на скалодроме соперников за пятки).

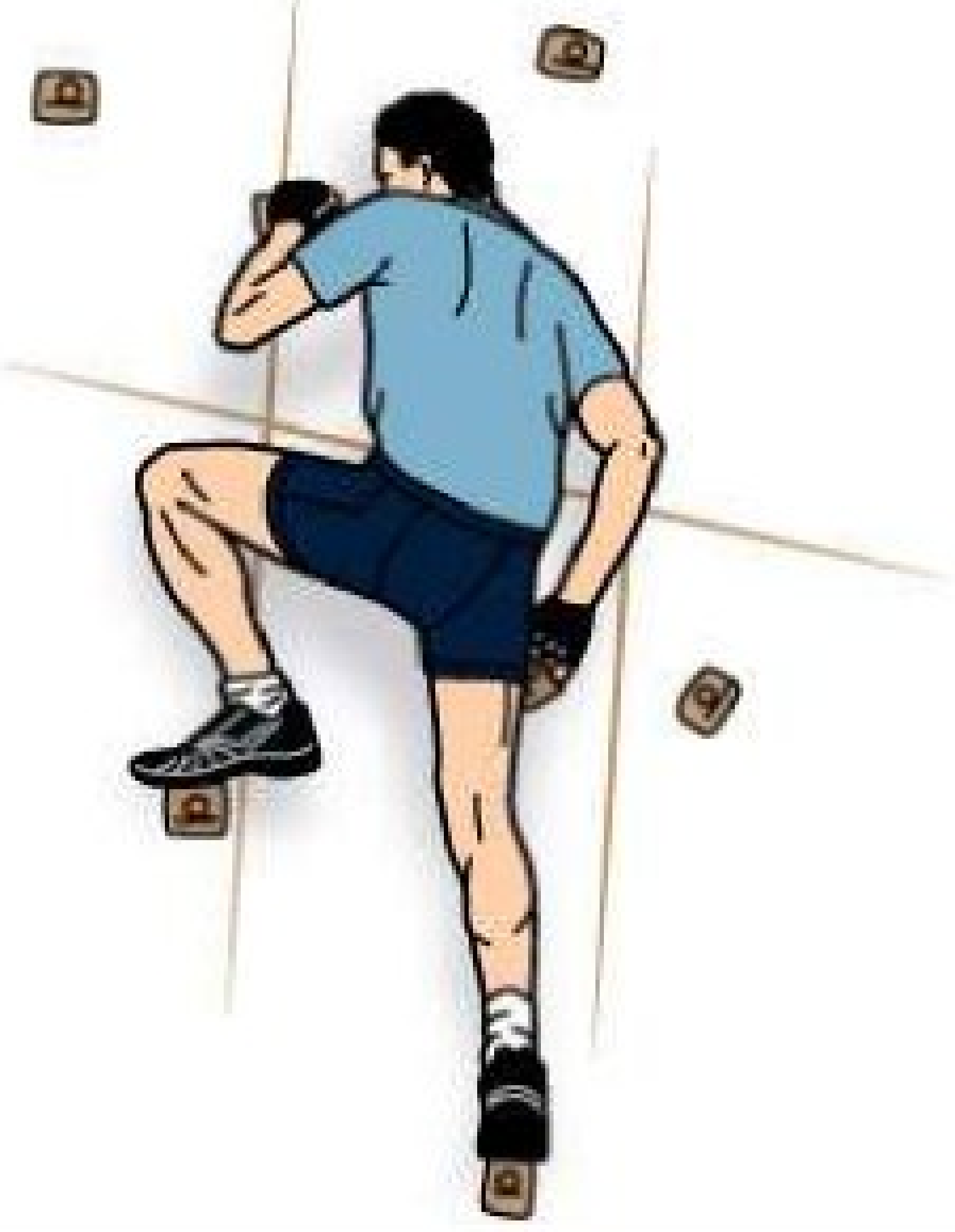


Ноги вверх!

МН ОТКРЫВАЕТ СТРАШНУЮ ТАЙНУ: ВОТ ТЕ ИСПЫТАНИЯ, ЧЕРЕЗ КОТОРЫЕ ТЕБЕ НУЖНО БУДЕТ ПРОЙТИ 4 ИЮНЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ.

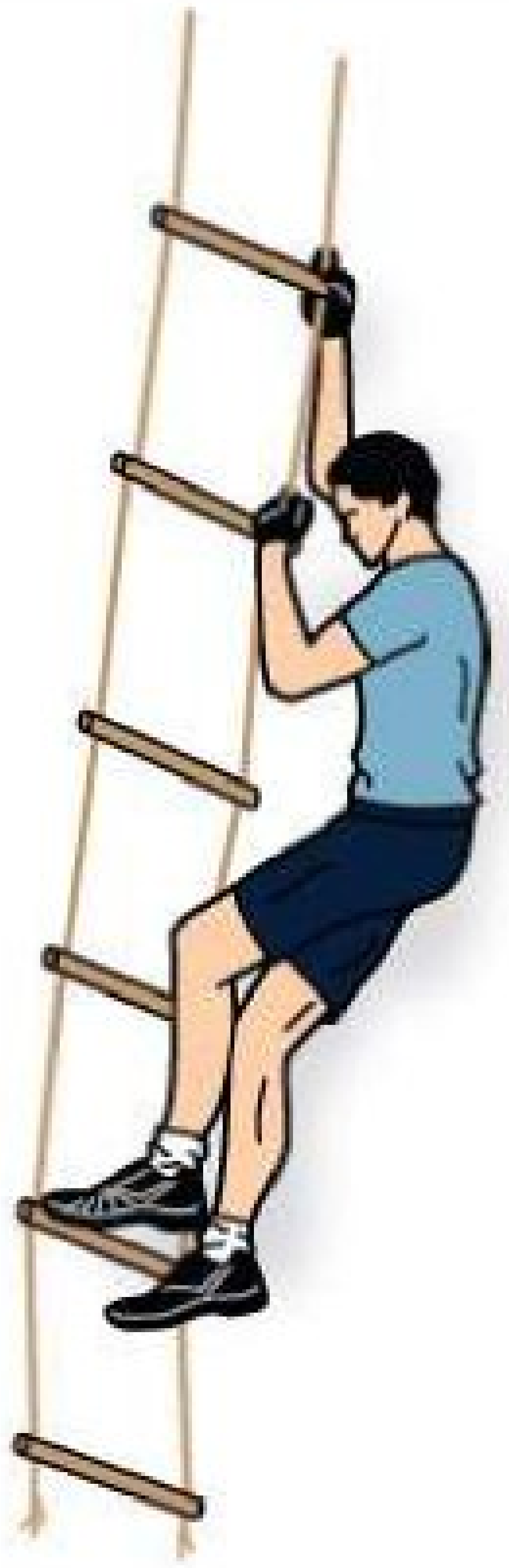
1 Скалодром

Участники должны подняться по стенке скалодрома на высоту 10 м и зафиксировать этот результат – вставить чип в считывающее устройство. Залезают по очереди оба члена команды.



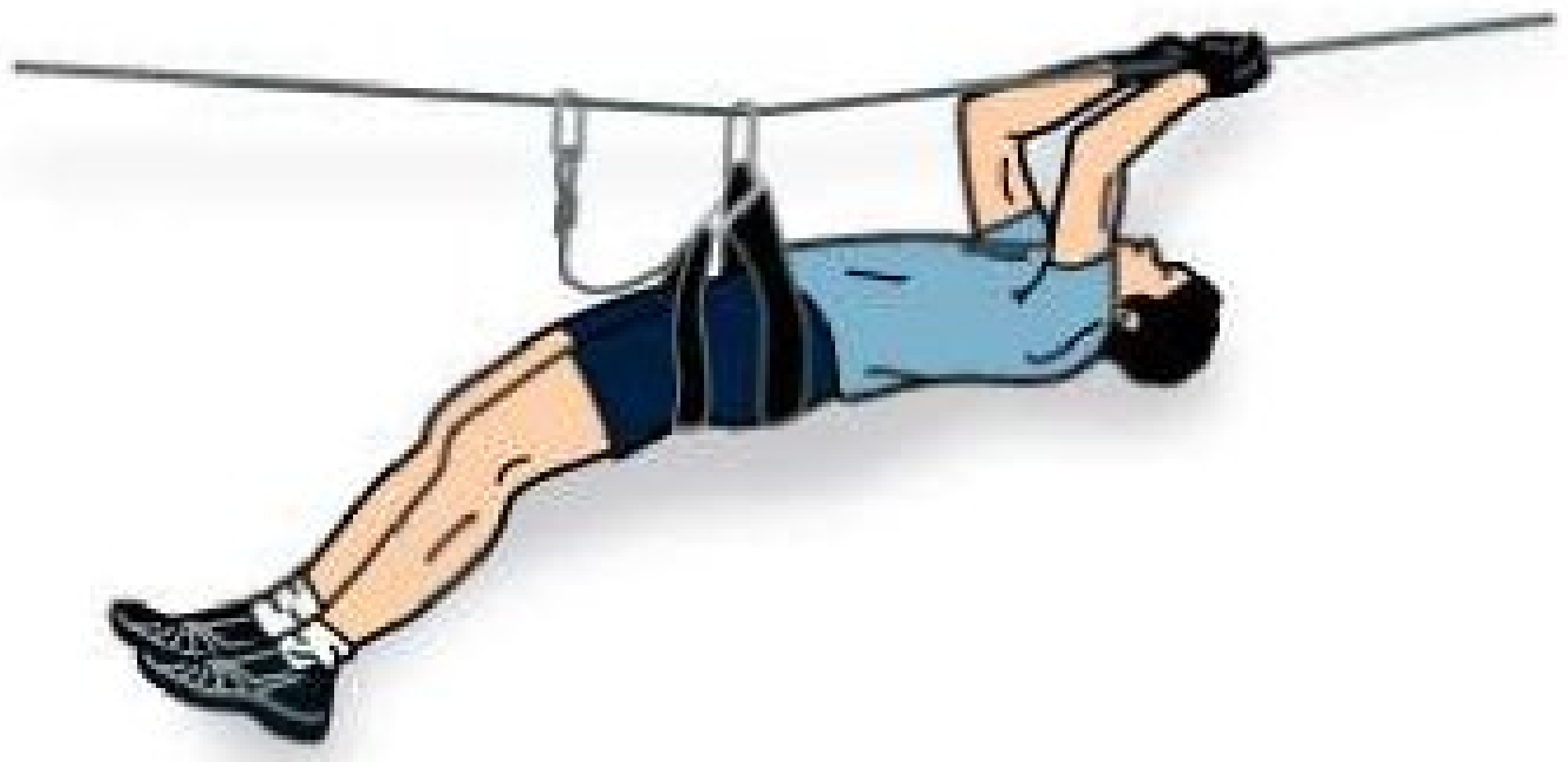
2 Подъем по веревочным лестницам

Участникам требуется подняться по веревочной лестнице на высоту около 15 м и вставить чип в считывающее устройство. Один лезет, второй держит лестницу, чтобы она не раскачивалась, потом наоборот.



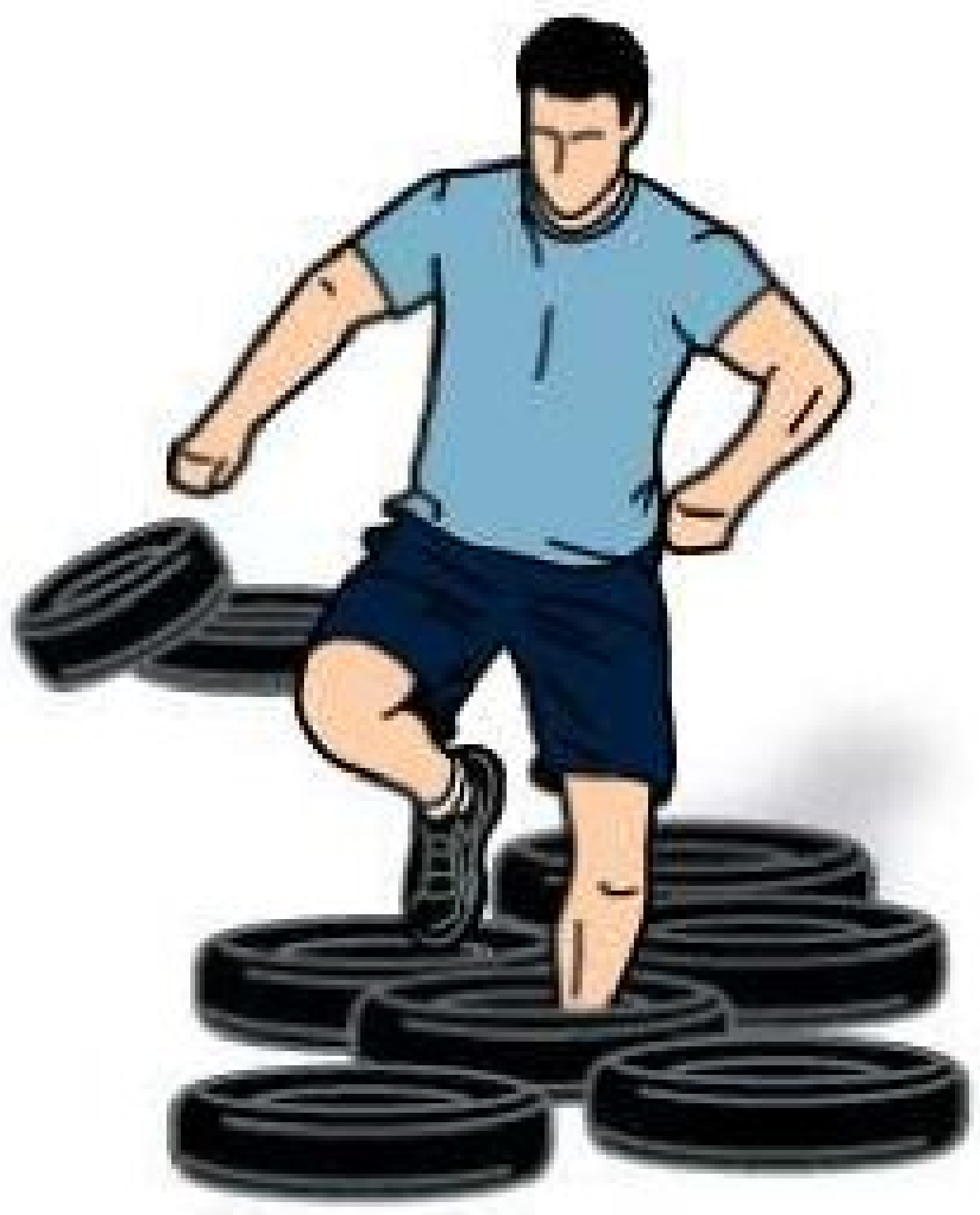
3 Веревочная переправа

Участникам придется переправиться через водное препятствие шириной 25 м по натянутой веревочной переправе. Вот здесь тебе понадобится альпинистское снаряжение. Чтобы не упасть в воду, пристегни себя к канату карабином.



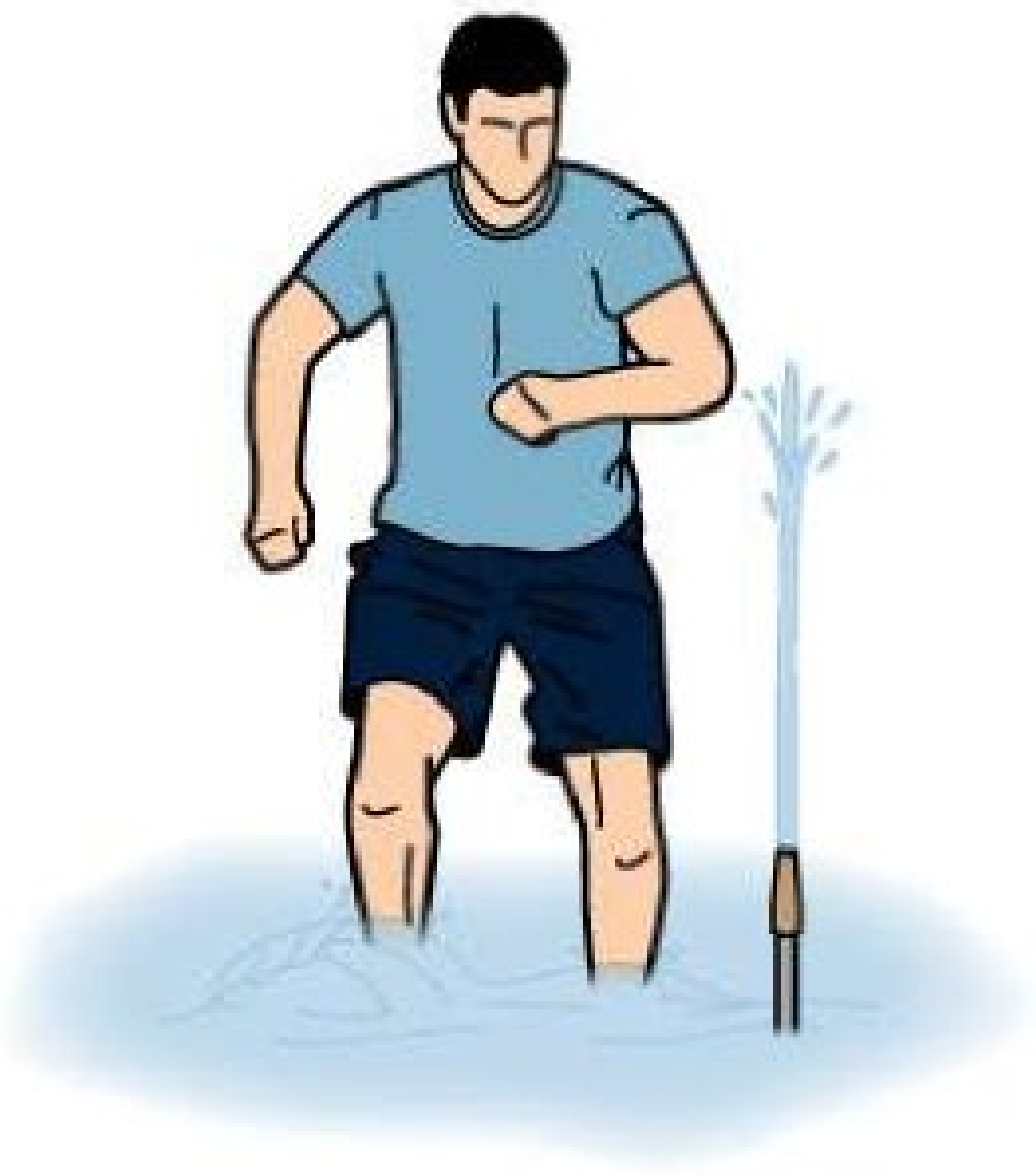
4 Бег по покрышкам

Участникам нужно пробежать 50 м по дорожке из покрышек, переставляя ноги из одной покрышки в другую, а потом прыгнуть в 5-метровый колодец, сделанный из покрышек грузовиков.



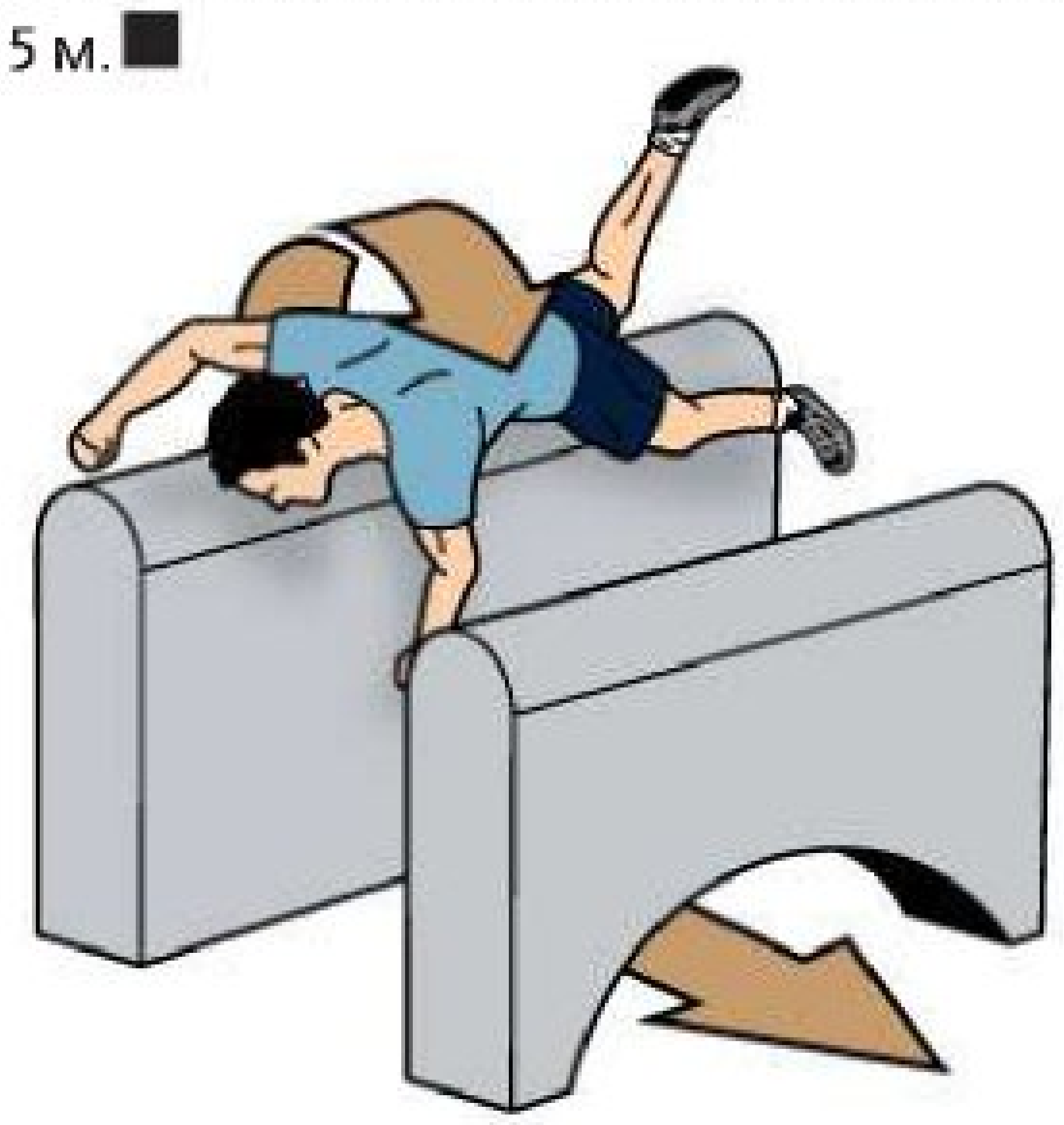
5 Фонтан

Участникам необходимо найти станцию электронной отметки в фонтане. С городской полицией акция согласована.



6 Стенка на стенку

Участники должны перелезать, перепрыгивать или проползать под препятствиями (стенки и заграждения) различной высоты. Самые высокие стенки будут достигать 5 м. ■



Экспресс-программу подготовки к Urbanathlon смотри в рубрике "Персональный тренер" на стр. 160

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

ASICS ГЕЛЬ ТЕХНОЛОГИЯ АМОРТИЗАЦИИ

25 ЛЕТ ЗАБОТИТСЯ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ

Четверть века назад японская корпорация ASICS изменила представление об амортизации удара и защите для ног спортсменов, изобретя технологию ASICS ГЕЛЬ, представляющую собой специальный вид силикона, внедренный в стратегически важные части кроссовка в области пятки и передней части стопы.
Это, революционное по тем временам, новшество, разработанное в Научно-исследовательском институте ASICS в городе Кобе, Япония, до сих пор остается одной из самых важных и необходимых для защиты здоровья технологий в мире спортивной обуви. Узнайте больше о наших технологиях на **www.asics.ru**

asics®

sound mind, sound body*

МАГАЗИНЫ: **Москва**: «эРСи» Центр Экипировки «ASICS». Все для бега и легкой атлетики, тел. (495) 792-98-65; Магазин «СПОРТАКТИВ» в ТЦ «Глобус-Экстрим», тел. (495) 972-25-99; «ASICS» в Военторге, тел. (495) 972-48-63; «Джалан Спорт», тел. (499) 242-15-13; «Звезда Олимпа», тел. (495) 796-83-38; Сеть магазинов «Профи-Спорт», тел. (495) 510-88-93; Центр Экипировки, тел. (495) 678-85-83, 678-21-80; **Санкт-Петербург**: «ASICS» в ТРЦ «Галерея», тел. (812) 999-40-42; Экипировочный центр «PRO-СПОРТ», тел. (812) 371-05-52;

Бери в голову

Недельная программа повышения IQ (коэффициента интеллекта).

СРЕДНИЙ IQ ЖИТЕЛЯ РОССИИ — 96 (для сравнения: у японцев он равен 105, у кубинцев — 85). И хотя эксперты полагают, что этот показатель возрастает на 3% за десятилетие, ты можешь ускориться и начать догонять японцев прямо сейчас. Мы предлагаем тебе семь простых шагов для повышения IQ на 17 пунктов всего за неделю.

2 Запоминай

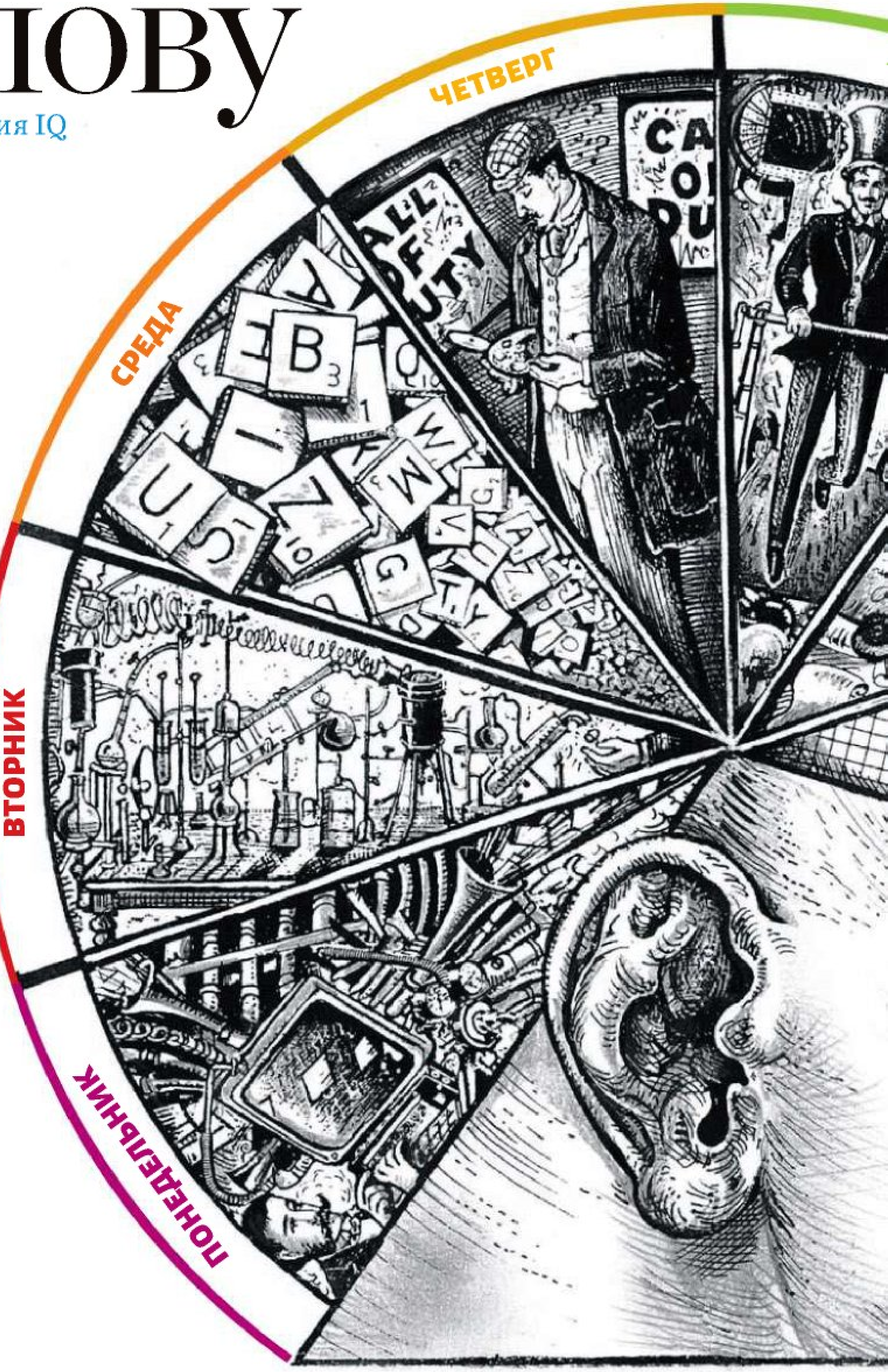
Подвижный ум — залог успеха в прохождении любого IQ-теста, и он непосредственно связан с твоей кратковременной памятью. Для ее развития доктор Сюзанна Джегги из Мичиганского университета предлагала добровольцам игры Dual N-Back (dual-n-back.com), в которых требуется запомнить последовательность геометрических образов и звуков. **25 игровых минут каждый день повышают IQ в среднем на 4 пункта.** (В качестве альтернативы зайди на сайт gamesforthebrain.com или поищи в интернете игры типа MemoTST.)

25 МИНУТ
+4 ПУНКТА IQ

1 Принимай

Креатин, который известен как спортивная добавка для увеличения мышечной массы, способен также придать силу твоему разуму. **Прием 5 г чистого креатина в день в течение шести недель обеспечит увеличение IQ на 15 пунктов** — доказано исследованиями, во время которых добровольцам давали препарат, а потом задачки на сообразительность из серии "Какое число должно стоять вместо пробела?". Эффект препарата был положительным — благодаря тому, что креатин повышает в мозгу уровень энергии, необходимой для совершения счетных операций.

1 МИНУТА
+2 ПУНКТА IQ

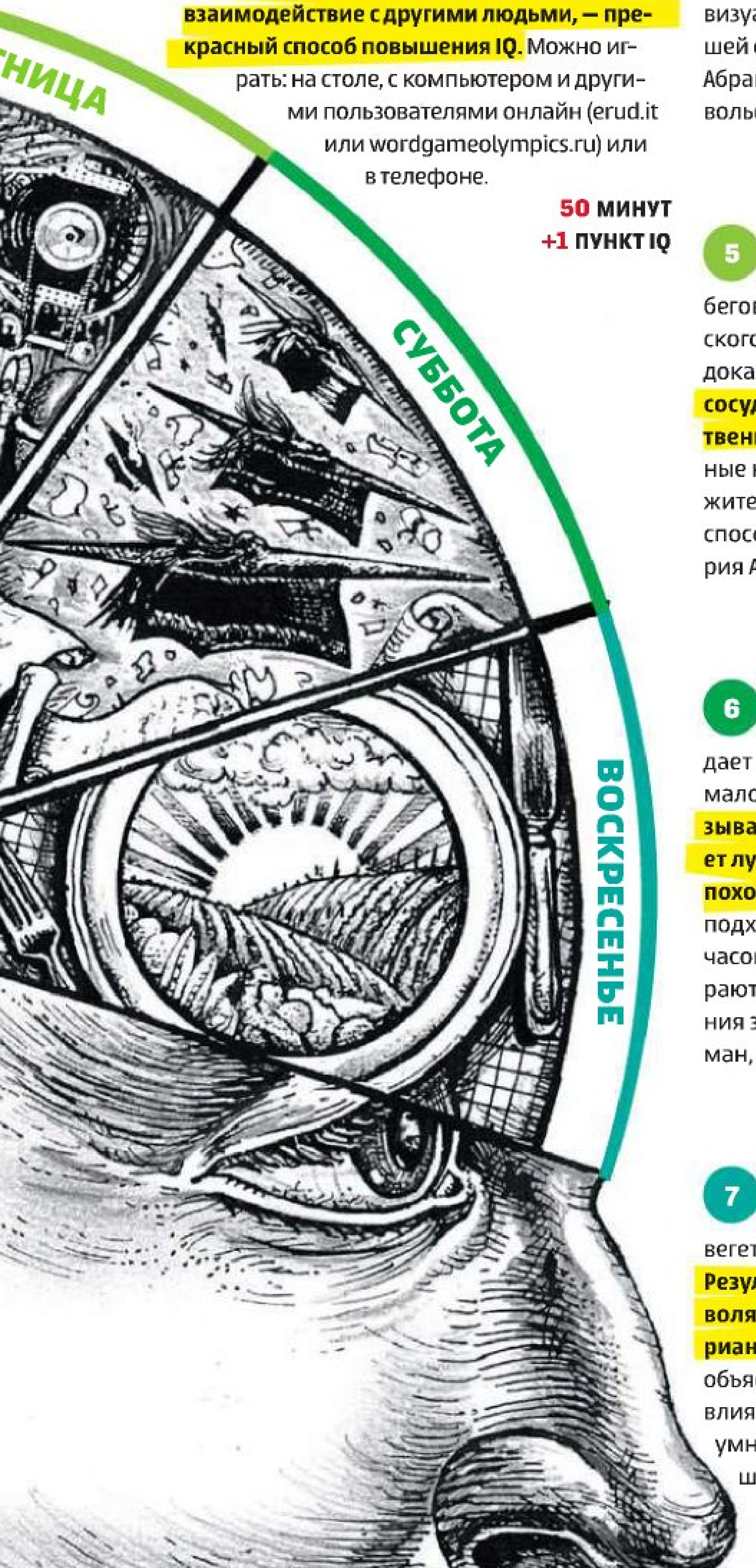


ИЛЛЮСТРАЦИИ: CHRIS PRICE/DEBUT ART

3 Составляй

Отныне скрабл (он же “Эрудит” в советско-российской традиции — игра в составление слов из ограниченного количества букв) — твой лучший друг. **Активизация словарного запаса, да еще предполагающая взаимодействие с другими людьми, — прекрасный способ повышения IQ.** Можно играть: на столе, с компьютером и другими пользователями онлайн (erud.it или wordgameolympics.ru) или в телефоне.

50 МИНУТ
+1 ПУНКТ IQ



4 Играй

Видеоигры “от первого лица” улучшают визуальное восприятие и в реальном мире — а это один из ключевых факторов повышения IQ. “Во время тестирования IQ трудно переоценить способность принимать визуальные сигналы безошибочно и с хорошей скоростью”, — поясняет психолог Анита Абрамс и советуе]т не отказывать себе в удовольствии провести часок, играя в Call of Duty.

60 МИНУТ
+2 ПУНКТА IQ

5 Бегай

Отбрось на время штангу и встань на беговую дорожку. Исследователи из Шведского института неврологии и психологии доказали, что **здоровая и бодрая сердечно-сосудистая система может повысить умственные способности на 50%.** “Интенсивные кардиотренировки однозначно положительно сказываются на познавательных способностях человека”, — утверждает Мария Аберг, возглавлявшая исследования.

20 МИНУТ
+5 ПУНКТОВ IQ

6 Повторяй

Повторная попытка пройти IQ-тест дает возможность заработать ни много ни мало два дополнительных балла. **Так называемый практический эффект помогает лучше разобраться пусть и с другим, но похожим заданием.** “Если интервал между подходами короткий — скажем, несколько часов, — экзаменуемые, как правило, выбирают наиболее успешные стратегии решения задач”, — говорит психолог Алан С. Кауфман, профессор Йельского университета.

30 МИНУТ
+2 ПУНКТА IQ

7 Поглощай

Мы не то чтобы призываем тебя стать вегетарианцем, но факт остается фактом. **Результаты целого ряда исследований позволяют связать более высокий IQ с вегетарианской диетой.** Только ученые пока не объяснили взаимосвязь: то ли овощи хорошо влияют на сообразительность, то ли — чем умнее и образованнее человек, тем с большей вероятностью он откажется от мяса.

10 МИНУТ
+1 ПУНКТ IQ

Итого:

ЗА 7 ДНЕЙ — 17 ПУНКТОВ IQ

ДУМАЙ!

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ПРОГРАММЕ ПОВЫШЕНИЯ IQ, РАЗОГРЕЙСЯ НА ЭТИХ НЕСЛОЖНЫХ ЗАДАЧАХ. ОТВЕТ НА КАЖДЫЙ ВОПРОС ДОЛЖЕН ЗАНИМАТЬ НЕ БОЛЕЕ ОДНОЙ МИНУТЫ.

▲	★	■	▲
★	■	★	■
■	▲	▲	★
▲	▲	▲	?

Какая фигура должна стоять на месте вопросительного знака?

94
?
20
25 9
17 2

Заполни пустые ячейки. Сумма чисел в двух соседних дает число сверху. Какое число должно стоять на месте вопросительного знака?

7	2	6	3	9
4	4	2	6	8
1	3	2	2	4
0	9	5	4	9
5	1	4	2	?

Какое число должно стоять вместо вопросительного знака?

А К А А
Н Д О Н

Составь из этих букв два слова, каждое из восьми букв. Что это за слова?

ОТВЕТЫ:
1. Треугольник (квадрат = 5, треугольник = 7, звезда = 9; сумма в каждом ряду одна и та же). **2. 36. 3. 6** (в каждом ряду первое число плюс второе дают пятое число; сумма третьего числа и четвертого тоже равна пятому).
4. Анаконда, канонада.

Больно не надо

Поболит — перестанет. Поболит — перестанет. Знакомая ситуация? Прочти в этой статье, стоит ли уже бежать к врачу, или вопрос можно решить в домашних условиях.

ТЕКСТ: ДЖЕННА БЕРГЕН, МЭТЬЮ БАРБУР

ОЙ, БОЛЯТ МОИ НОГИ

- **Пойми** Подошвенный фасциит — воспаление связки свода стопы, вызывающее тянущую боль во время ходьбы и бега. Как будто связка в твоей ступне стала короче, чем была вчера. Примерно 5% населения время от времени испытывает эту проблему — из-за особенностей походки. У тех, кто занимается бегом, вероятность болезни возрастает в два раза.
- **Останови** Прими таблетку ибупрофена — она снимет боль. И опускай пятку в холодную воду на 15–20 минут утром и вечером. Знай, что эта проблема часто связана с напряжением мышц икр и ахиллесовых сухожилий. Катай теннисный мячик каждой стопой по 10–15 минут несколько раз в день, чтобы снять напряжение.
- **Предупреди** Не устанавливай беговую дорожку под уклоном — бег в гору слишком сильно нагружает своды стоп. И купи, наконец, обувь для бега с усиленной поддержкой свода стопы.
- **Еще болит?** Используй специальную эластичную повязку на ночь для фиксации икры и свода стопы во время сна. А если и это не поможет, узнай у хирурга, не пора ли тебе делать инъекции стероидов или других противовоспалительных препаратов.

ДУХ ОГНЯ

- **Пойми** Повышенная кислотность желудочного сока приводит к тому, что ты чувствуешь себя так, как будто весь вечер глотал тлеющие угли. Чаще всего это случается из-за жирной или острой пищи, проблем также могут подкинуть алкоголь, кофе, цитрусовые, помидоры, сладости и так далее.
- **Останови** Если дело в еде, используй продающиеся без рецепта антациды, которые понижают кислотность, — например, маалокс. И жуй жевательную резинку без сахара, она способствует выделению слюны, блокирующей кислоту.
- **Предупреди** Не кури. Кислоту из желудка от попадания в пищевод удерживает нижний сфинктер этого самого пищевода, а никотин его расслабляет. И ешь не позднее чем за два часа до похода в постель — в положении лежа съеденное сильнее давит на пресловутый сфинктер.
- **Еще болит?** Отказался от всей вкусной пищи и алкоголя, но изжога продолжается? У тебя может быть гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь. Обратись к врачу, эта болезнь способна привести к раку пищевода.

ЧТОБЫ
ВОЙТИ
В ИСТОРИЮ,
НЕ КОПИРУЙ ЕЁ
WWW.CITROENDS3.RU
DS3
CITROËN DS3
ANTI RETRO*

* Антиретро. ** Креативные технологии. Реклама. Товар сертифицирован.

CITROËN DS3

Anti Retro – это стиль. Это новое отношение к автомобилю, при котором главное – индивидуальные предпочтения. Автомобиль создается в соответствии с Вашими пожеланиями, и Вы – выбираете. Выбираете из множества цветовых комбинаций кузова, крыши и дисков. Выбираете просторный салон с различными вариантами отделки приборной панели и сидений. Выбираете передовые технологии в сочетании с материалами высшего качества. Выбираете USB, Hi-Fi и Bluetooth®. Выбираете из трех бензиновых двигателей, динамичных и мощных – до 150 л.с. Выбираете CITROËN DS3, двигаетесь вперед и никогда не оглядываетесь назад.

Больно не надо

НИЖЕ СПИНЫ

- **Пойми** Самая распространенная причина болей в пояснице — переутомление мышц из-за неправильной осанки. Более 80% мужчин хоть иногда мучаются этими болями.
- **Останови** Во время обострения проблемы принимай обезболивающие каждые четыре часа, наноси на болезненную область прогревающую мазь на 10–15 минут три раза в день. И не лежи на диване в надежде, что все пройдет, — обычный, а не постельный режим быстрее снимает боль.
- **Предупреди** Растягивай подколенные сухожилия — когда они напряжены, то могут потянуть мышцы поясницы. И найди специальную подушку для исправления осанки в положении сидя, купи ее и подкладывай под спину. Она принуждает тебя сидеть ровно и не горбиться.
- **Еще болит?** Обратись к ортопеду — возможно, тебе потребуется специальная физиотерапия, уколы или даже операция.

НЕ ТЯНИ ЖИЛЫ

- **Пойми** Тендинит — болезненное воспаление сухожилий, нередко сопровождающееся припухлостью. Чаще всего локализуется в плечах, локтях или коленях, затрудняет их движения и со временем может привести к необратимым дистрофическим изменениям. Согласно статистике British Medical Journal, ведущие активный образ мужчины страдают тендинитом в среднем дважды в год.
- **Останови** Прими противовоспалительное, оно расширяет кровеносные сосуды и приносит облегчение без потери эластичности тканей. И охлаждай болезненное место по 15 минут три раза в день. А еще хотя бы на неделю откажись от серьезных физических нагрузок.
- **Предупреди** Смена разных видов физической активности поможет снять стресс с мышц и предупредить тендинит. Подбери такие упражнения, которые не будут слишком нагружать потенциально болезненные места: воспользуйся тренажером по скалолазанию, если у тебя начинает болеть локоть от игры в теннис, и велотренажером, если ноет колено.
- **Еще болит?** Сходи на прием к физиотерапевту для подбора восстановительных упражнений. А если боль сохраняется, просись на ультразвуковую терапию, которая улучшает циркуляцию крови.

В КОНЦЕ ТУННЕЛЯ

- **Пойми** Туннельный синдром — не название рок-группы. Это воспаление нерва, идущего из предплечья в кисть через узкий проход в основании кисти. Основание кисти болит, покалывает, немеет.
- **Останови** Развивай гибкость — занятия йогой два раза в неделю снимают боль. Можешь также надевать эластичную повязку на запястье на ночь, во время работы за компьютером и тогда, когда ты за рулем. Повязка удерживает кисть от чрезмерного сгибания и предотвращает дальнейшее раздражение нерва.
- **Предупреди** "Установи клавиатуру так, чтобы не напрягать запястья, — говорит Дуглас Кэмпбелл, хирург-консультант госпиталя Университета Св. Джеймса в Лидсе (Великобритания). — Изгиб запястья в любую сторону создает значительное давление на нерв". И разработай крепкое рукопожатие с помощью кистевого эспандера — это тоже повышает гибкость кисти.
- **Еще болит?** Хирург либо вколет тебе кортикостероидов для снижения воспаления, либо сделает операцию. Не бойся, руку не

Шкала боли

Правильный диагноз зависит от того, умеешь ли ты объяснить врачу уровень боли. Эксперты используют шкалу от 0 до 10, чтобы ты смог выразить свою боль в цифрах.

0-3	4-6	7-10
От практически полного отсутствия до легкого покалывания, всего лишь намека на то, что есть какая-то проблема. Раздражает, но ты легко отвлечешься, едва увидишь фотку Ксении Вдовиной (см. стр. 32).	Боль, которая мешает жить. Прими обезболивающее и попытайся понять, что происходит.	Боль подобна воткнутой в тебя иголке и становится почти невыносимой. Обезболивающие сами по себе уже вряд ли помогут — тебе нужен квалифицированный диагноз и, возможно, вмешательство хирурга.
легкая	*сильная*	*адская*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ФОТО: PETER HAPAK

Siemens.
Фантастическая реальность.

Вы смотрите и не верите своим глазам! Ваша новая кухня со встраиваемой техникой Siemens выглядит как кадр из фантастического фильма: строгие и сдержанные приборы мерцают космическим голубым светом, интуитивно понятный принцип управления и полностью автоматические программы приготовления вызывают искреннее восхищение. Но это не фантастика, а реальные достижения передовых технологий и непревзойденного немецкого качества, воплощенные Siemens в жизнь. Другим они будут доступны только в будущем, а вам – уже сегодня.
Siemens – марка №1 на рынке бытовой техники в Германии*. www.siemens-home.com/ru/

Будущее приходит в дом.

SIEMENS

Жрать? Охота!

Перечисленную далее дичь вполне можно добыть даже без ружья, собаки и резиновых сапог — достаточно просто сходить в магазин или на рынок.

Куропатка

ПОЛЬЗА В мясе куропатки много железа, которое необходимо для снабжения организма кислородом и выработки энергии.

ВКУС "Это нежная птица с тонким, деликатным послевкусием", — говорит Андре Гаррет, шеф ресторана Galvin at Windows (Лондон).

КАК ГОТОВИТЬ Запекай и подавай, политую вытекшим соком, с грибами и овощами. Можно обжарить до корочки, а потом запечь с беконом и картофелем.

ЧТО ВЫБРАТЬ Мясо серой куропатки изысканнее мяса бородатой, хотя внешне оба вида похожи. Будь внимателен.

Заяц

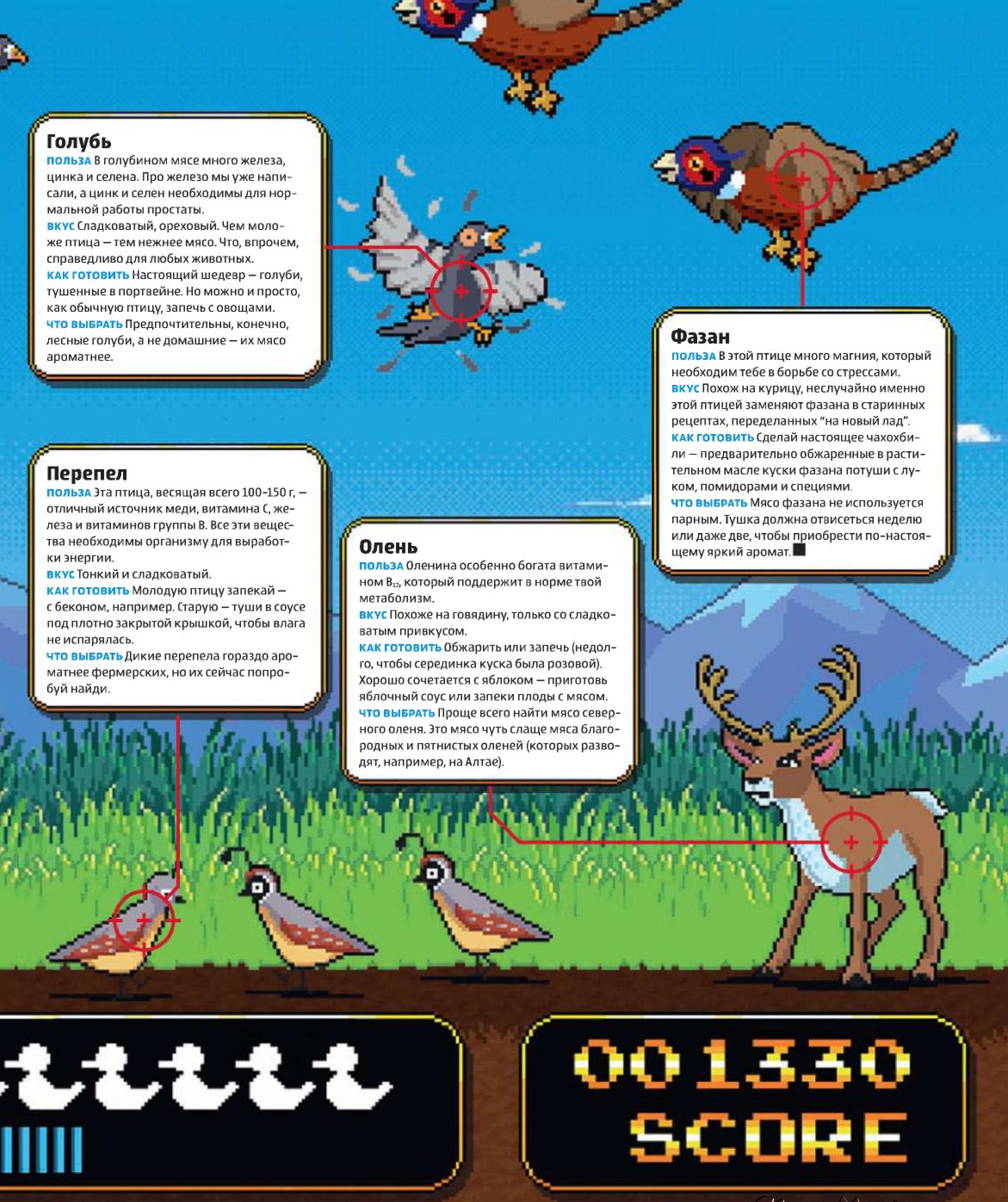
ПОЛЬЗА Зайчатина богата протеином и витамином B_3 — ключевым для работы мозга.

ВКУС "Сильный и богатый, с глубоким, чуть грубоватым ароматом", — замечает Андре Гаррет.

КАК ГОТОВИТЬ Ножки можно потушить в красном вине, как курицу, а остальное мясо — быстро обжарь на очень сильном огне.

ЧТО ВЫБРАТЬ Уже чищенную и разделанную тушку. Во-первых, замучаешься с бесчисленными костями, во-вторых, уделаешь кухню так, что она будет выглядеть как в фильме "Пила".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ARMY OF TROLLS



Голубь

ПОЛЬЗА В голубином мясе много железа, цинка и селена. Про железо мы уже написали, а цинк и селен необходимы для нормальной работы простаты.

ВКУС Сладковатый, ореховый. Чем моложе птица — тем нежнее мясо. Что, впрочем, справедливо для любых животных.

КАК ГОТОВИТЬ Настоящий шедевр — голуби, тушенные в портвейне. Но можно и просто, как обычную птицу, запечь с овощами.

ЧТО ВЫБРАТЬ Предпочтительны, конечно, лесные голуби, а не домашние — их мясо ароматнее.

Перепел

ПОЛЬЗА Эта птица, весящая всего 100–150 г, — отличный источник меди, витамина С, железа и витаминов группы В. Все эти вещества необходимы организму для выработки энергии.

ВКУС Тонкий и сладковатый.

КАК ГОТОВИТЬ Молодую птицу запекай — с беконом, например. Старую — туши в соусе под плотно закрытой крышкой, чтобы влага не испарялась.

ЧТО ВЫБРАТЬ Дикие перепела гораздо ароматнее фермерских, но их сейчас попробуй найди.

Олень

ПОЛЬЗА Оленина особенно богата витамином B_{12}, который поддержит в норме твой метаболизм.

ВКУС Похоже на говядину, только со сладковатым привкусом.

КАК ГОТОВИТЬ Обжарить или запечь (недолго, чтобы серединка куска была розовой). Хорошо сочетается с яблоком — приготовь яблочный соус или запеки плоды с мясом.

ЧТО ВЫБРАТЬ Проще всего найти мясо северного оленя. Это мясо чуть слаще мяса благородных и пятнистых оленей (которых разводят, например, на Алтае).

Фазан

ПОЛЬЗА В этой птице много магния, который необходим тебе в борьбе со стрессами.

ВКУС Похож на курицу, неслучайно именно этой птицей заменяют фазана в старинных рецептах, переделанных “на новый лад”.

КАК ГОТОВИТЬ Сделай настоящее чахохбили — предварительно обжаренные в растительном масле куски фазана потуши с луком, помидорами и специями.

ЧТО ВЫБРАТЬ Мясо фазана не используется парным. Тушка должна отвисеться неделю или даже две, чтобы приобрести по-настоящему яркий аромат. ■

Комитет гендерной безопасности

Побудь немного в роли частного сыщика — это поможет избежать скандалов и потерь в будущем. Выведи ее на чистую воду, пока не поздно.

ТЕКСТ: ХЕЛЕН БОУНЭСС

“ОКОЛО 90% РАБОТЫ детектива приходится на анализ невербальной информации, — говорит Джо Наварро, бывший агент ФБР и автор книги “Что говорит каждое тело”. — Проще говоря, ты анализируешь, как ведет себя человек и что он делает. Ты вполне мог бы использовать те же приемы, чтобы распознать в женщине будущую проблему”.

Так что сосредоточься, присмотрись, прислушайся и не забудь про отходные пути.

СКАЖИ “СЫР”

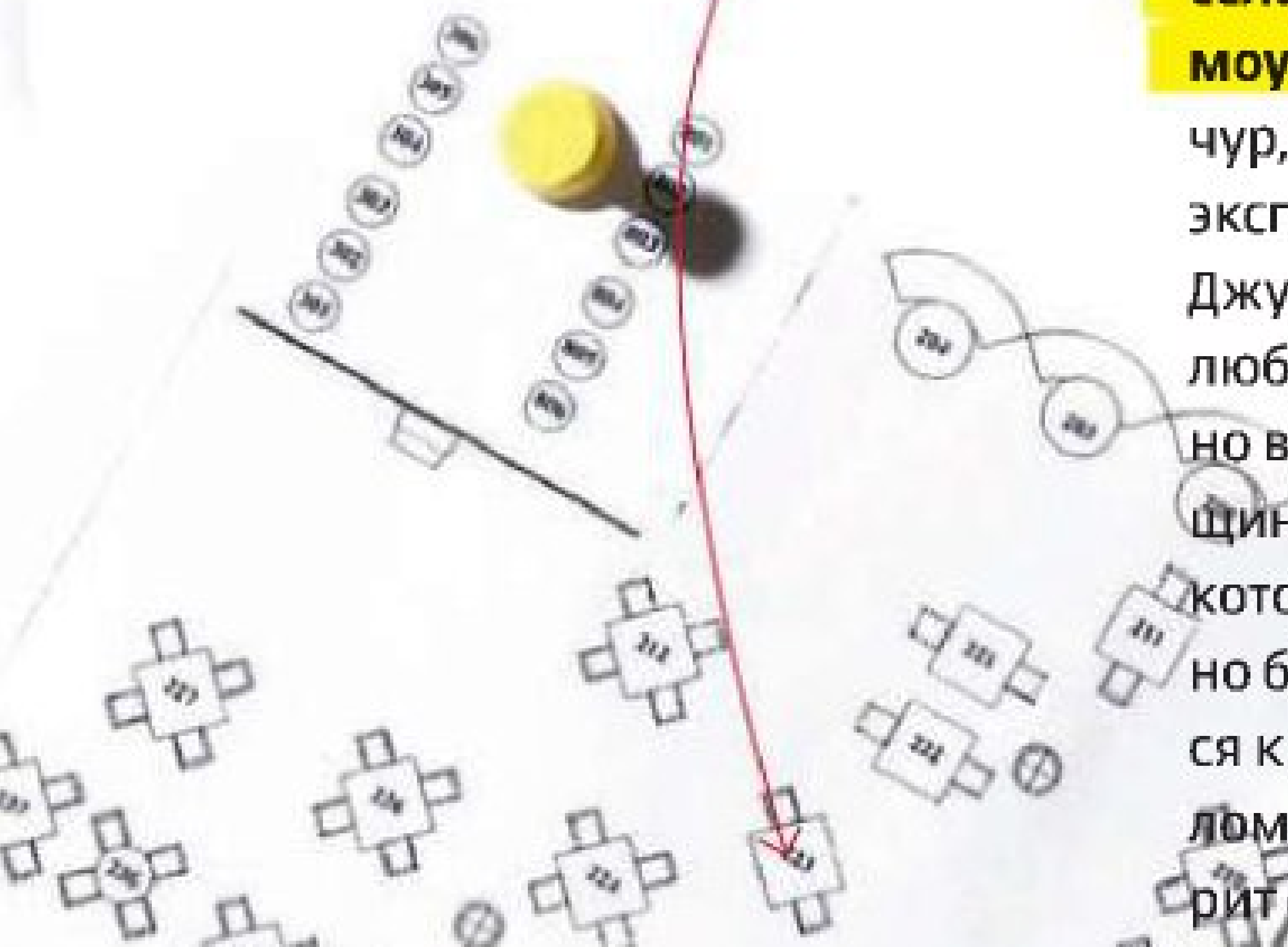
Не думай, что, если женщина улыбается, ее можно считать доброй и счастливой. **Неясная ухмылка (“с невысокой активностью мышц около щек и уголков губ”) говорит об излишке тестостерона в организме женщины.** В общении с такой особой ты можешь нарваться на агрессию и попытки доминирования. Вместо этого ищи подругу с широкой улыбкой на устах, которая добирается аж до уголков ее глаз.

ЕСТЬ — ЧЕСТНО

В ресторане девушка демонстративно жует салатик да еще пару раз в разговоре подчеркнула это? Appetite Journal утверждает: **женщина тоже человек и должна питаться нормально**. Твоя визави чересчур заботится о своем внешнем виде и не до конца правдива. А потом она идет домой и съедает 17 ватрушек.

НОГА ЗА НОГУ

Обрати внимание, как она располагает свои ноги, когда сидит. **Если ноги буквально обернуты одна вокруг другой, значит, у нее низкая самооценка,** граничащая с паранойей. Противоположный случай — когда женщина скрещивает ноги, но при этом свободно покачивает верхней: это признак самонадеянности и нетерпеливости. Это, скорее, мужская черта, которая намекает на требовательность.



ПРИСЯДЬ

Дай девушке самой выбрать место в ресторане. **“Если она села в середине зала, то она самоуверенна,** может, даже чересчур, до нарциссизма, — говорит эксперт по языку телодвижений Джуди Джеймс. — Спиной к стене любят сидеть доминирующие, но внутренне неспокойные женщины”. Джеймс рекомендует ту, которая “сядет лицом к двери, но будет вежливо поворачиваться к любому собеседнику за столом. Один локоть на столе говорит об уверенности в себе”.

ОПЛАТИТЬ ЖКХ — БЫСТРЕЕ, ЧЕМ СВЕТ ВКЛЮЧИТЬ!

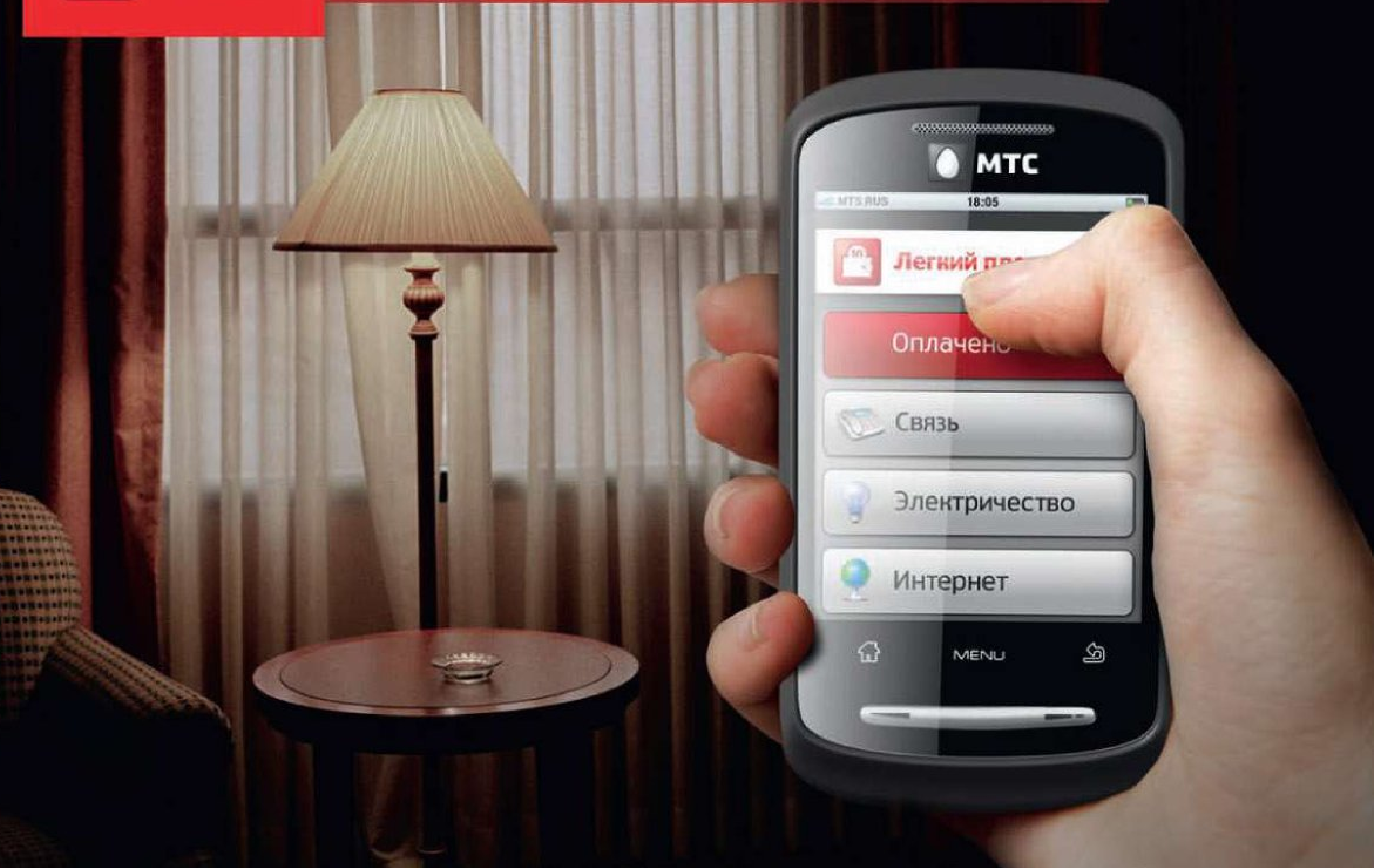
Быстрая оплата ЖКХ и других услуг

Сервис Легкий платеж

Чтобы воспользоваться сервисом, наберите *111#☎
с любой модели мобильного телефона

Подробности 0590075☎

МТС на шаг впереди



Стоимость проведения успешного платежа составляет 10 рублей. За совершение некоторых платежей взимается комиссия банка, размер которой можно уточнить при создании платежа, а также на сайте банка. Сервис реализован совместно: в части оплаты с банковских карт: АКБ «Банк Москвы» (ОАО) (www.bm.ru), совместно с компанией ЗАО «СмартКардЛинк»; в части оплаты с помощью средств с лицевого счета МТС: АКБ «Банк Москвы» (ОАО) (www.bm.ru); «КИВИ Банк» (ЗАО) (http://www.1pb.ru); Банк «Таврический» (www.tavrich.ru). При наборе команды *111#☎

ЛОЖЬ НА ШЕЕ

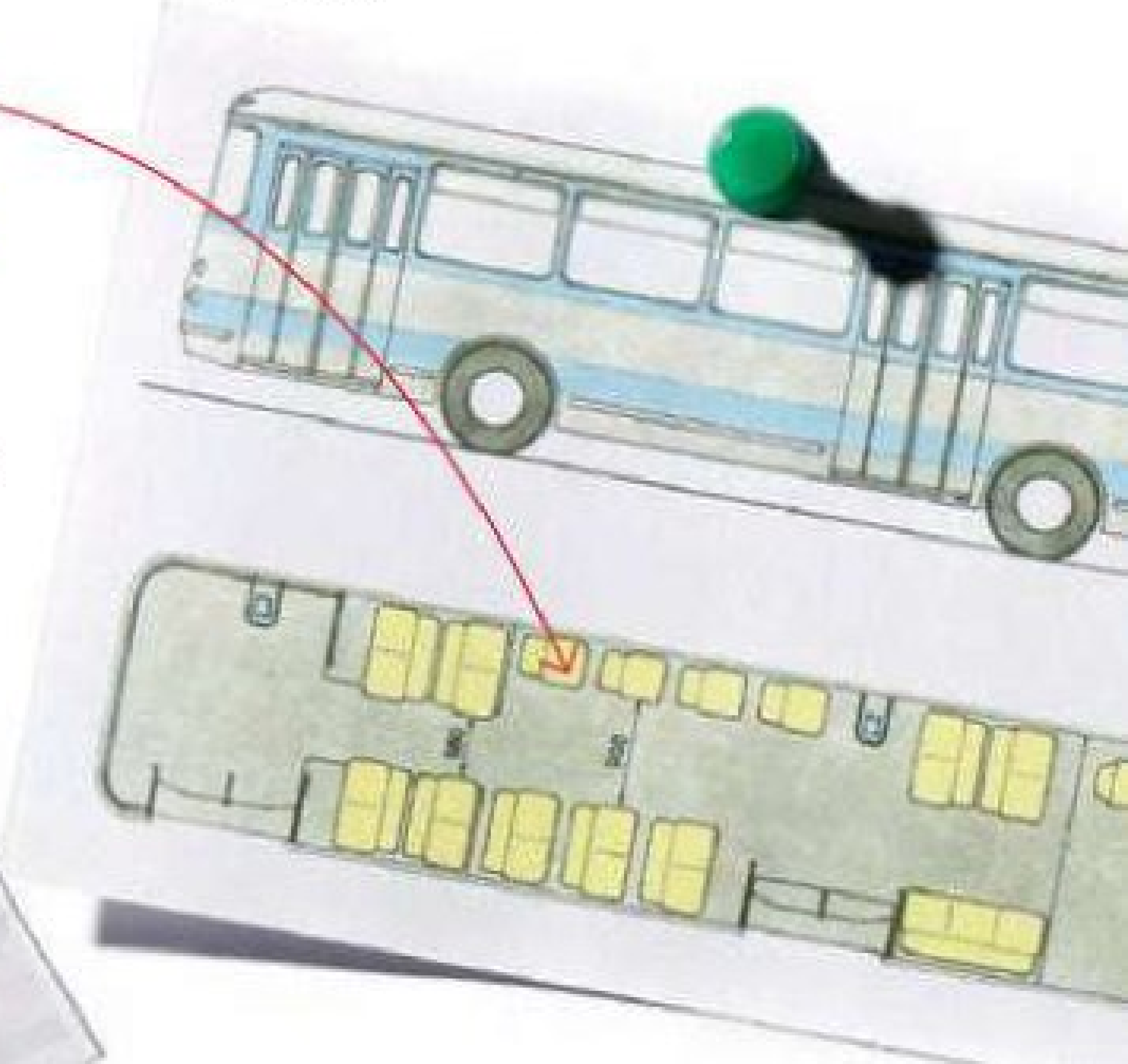
“Однажды я выслеживал вооруженного беглеца и пришел домой к его матери, — вспоминает Джо Наварро. — Каждый раз, когда я произносил слово “сын” или “дом”, она дотрагивалась до своей шеи. Это показалось мне странным, и позже мы обнаружили, что беглец прятался у нее. **Такое поведение можно наблюдать каждый раз, когда кто-то беспокоится или сомневается”.**

ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ

Если ей 37 или около того, лучше держись подальше. Компания Relate (консультирует по вопросам взаимоотношений) утверждает: **в этой точке у женщин наиболее часто случается кризис среднего возраста**. “Жизнь становится особенно трудной, — говорит гендиректор Relate Клэр Тайлер. — Последняя возможность завести семью, напряжение на работе, заботы о деньгах — все это наваливается разом”. Если весь мир — театр, то это период драмы.

В АВТОБУСЕ

Опасайся женщину, которая села у прохода, если место у окна свободно. “Это указывает на эгоцентризм и веру, что она тут самая главная, — говорит Джуди Джеймс. — Она не взаимодействует с окружающими, не думает о них, легко освобождается от эмоций. Лучше обрати внимание на сидящих ближе к середине салона у окна. Там ты найдешь сговорчивую”.



ОНА УХОДИТ

Если девушка во время разговора скатывает шарики из воска от свечей или сосредоточенно отрывает этикетку с бутылки — виновата не ее прелестная застенчивость. Эти мелкие движения называются “жесты ухода”. **Ее тело показывает, что ей надоело, скучно и она хочет уйти.** Хорошо, что ты заранее продумал отходные пути.

К НОГТЮ

“Накладные ногти намекают на стремление к особому статусу, когда уже и работать не обязательно”, — раскрывает тему Джуди Джеймс. Многообещающе выглядит и девушка с короткими, обкусанными ногтями: “Неухоженные ногти намекают на проблемы с подавленной агрессией”.

SOMERSBY.
APPLE CIDER
ALC.4.7% VOL.

УКАЗУЮЩИЕ ЛИНИИ

Если между ее бровями пролегла морщина, это говорит о том, что она подвержена стрессу. Морщины вокруг рта указывают на то, что она легко раздражается и не вполне счастлива. Зато морщинки в уголках глаз указывают на искренне теплого человека. Ну, или на глубоко близорукого. ■

ФОТО: FOTOIMEDIA, LEGION-MEDIA, IM-ФОТОСТУДИЯ

ВЫБОР
RUNNER'S World International
РЕДАКЦИИ
2009
frustration
fear
doubt
стресс
раздражение
смятение
asics

Наука бега из Японии

Одна из лучших моделей беговых кроссовок знаменитого японского производителя **GEL-KAYANO** дважды была названа журналом Runner's World® «Кроссовками года». Уникальная технология ASICS **Гель** амортизирует удар и снижает нагрузку на пятку и переднюю часть стопы. Технология **Биоморфик** обеспечивает максимальное прилегание кроссовка к ноге. Узнайте больше о наших технологиях на **www.asics.ru**

asics
sound mind, sound body*

МАГАЗИНЫ: **Москва**: «эРСи» Центр Экипировки «ASICS». Все для бега и легкой атлетики, тел. (495) 792-98-65; Магазин «СПОРТАКТИВ» в ТЦ «Глобус-Экстрим», тел. (495) 972-25-99; «ASICS» в Военторге, тел. (495) 972-48-63; «Джапан Спорт», тел. (499) 242-15-13; «Звезда Олимпа», тел. (495) 796-83-38; Сеть магазинов «Профи-Спорт», тел. (495) 510-88-93; Центр Экипировки, тел. (495) 678-85-83, 678-21-80; **Санкт-Петербург**: «ASICS» в ТРЦ «Галерея», тел. (812) 999-40-42; Экипировочный центр «PRO-СПОРТ», тел. (812) 371-05-52;

Если босс тебя ненавидит

Как бы плохо ни относился к тебе начальник, ты все равно можешь извлечь пользу из общения с ним.

ТЕКСТ: ДЖИЛ ШВАРЦ, ТЕЛЕКОМПАНИЯ CBS

КАЖДОЕ УТРО МОЙ ПРИЯТЕЛЬ Джеймс Брюстер вынужден подниматься на административный этаж офиса и обсуждать те или иные важные вопросы со своим боссом Мартином. Это были бы обычные рабочие моменты, если бы не острое чувство страха, которое накрывает Джеймса каждый раз, когда он приближается к кабинету Мартина.

Вот как это обычно происходит.

— Мартин, — говорит Брюстер, — можете уделить мне минутку?

— Я очень занят, Джеймс, — отвечает Мартин.

— Это займет всего несколько секунд, мне нужно одобрение по одному вопросу.

Мартин снимает свои очочки и кладет их на стол с видом крайнего утомления. С каменным лицом смотрит на Джеймса. Джеймс перетаптывается с ноги на ногу.

— Это по поводу сделки с Ньедлингером, — начинает он. — Все выглядит здорово. Хорошая цена, годовой прирост и прибыли высокие. Но, чтобы завершить сделку, возможно, мне придется сводить их руководителей посидеть в неформальной обстановке. Я могу превысить полномочия на расходы на сотню-другую долларов, и мне требуется… ну, вы понимаете… согласие… что все ок.

— Нет, — отвечает Мартин.

— Но, Мартин... — начинает Брюстер...

МЕНЯЙСЯ.
НЕ ОТСТАВАЙ.
COLIN'S

ОН МОЖЕТ ПОПЫТАТЬСЯ ВЕЖЛИВО оспаривать мнение Мартина (попытка закончится неудачей). Он может представить все возможные аргументы, почему счет из бара на $500 стоит того в преддверии миллионных прибылей. Или он может топнуть ногой и заорать, что он, к сожалению, уже пару раз проделывал в прошлом. Но он не преуспеет ни в одном случае. Дело в том, что босс просто не выносит его. И эта проблема, пожалуй, одна из самых сложных в карьере. Потому что, когда дело касается терпения, гибкости и умения сдерживать эмоции, боссы не всегда с этим справляются. Даже наоборот — начальники зачастую более эмоциональны, подвержены перепадам настроения, и у них более личностный подход к сотрудникам. Просто потому, что они — главные. Они могут себе это позволить.

Увы, но весь груз межличностных отношений в коллективе ложится на подчиненных. Даже если в возникшей проблеме на 95% нужно винить твоего босса, 95% ответственности и усилий по решению этой проблемы — на тебе. Ты должен обладать особой ловкостью, прозорливостью и, конечно, огромным терпением. Постараемся тебе помочь и посоветовать, как себя вести. Итак:

Увольнение

ПЕРВОЕ

Пережди

Главное в истории моего друга Брюстера — его так и не уволили. Для этого есть три причины: он действительно ценный сотрудник и профессионал в своем деле; существует слишком мало законных причин для его увольнения; он продемонстрировал почти безграничное терпение, выдерживая плохое обращение Мартина (почти — потому что был один срыв, см. дальше). Эта позиция дала ему самый ценный из ресурсов для исправления ситуации — время. Он знает, что не разрулит эту проблему за день, месяц, а может, даже и за год. Поэтому он ждет, изучает ситуацию и не делает главной ошибки в перестрелке — не палит из всех своих орудий, если знает, что это не приведет ни к чему хорошему.

Несколько лет назад один мой друг, назовем его Нейт, оставил свою компанию, проработав там почти 10 лет. На прощальной вечеринке его начальница встала, чтобы произнести крайне нелюбезный, но очень интересный тост: “Ты никогда мне не нравился, Нейт, — сказала она. — Но после почти 10 лет я научилась понимать тебя и даже немного уважать. Удачи”.

Помни: даже самые отвратительные боссы ненавидят увольнять людей. Ты в большей безопасности, чем думаешь, — если только не начнешь открытую войну.

ВТОРОЕ

Наблюдай сверху

Научись абстрагироваться от ситуации. Способность не проявлять эмоции, наблюдать со стороны за происходящим не только сберегает тебе нервы и предостерегает от скоропалительных и зачастую ошибочных шагов — она дает тебе власть. Потому что ты смотришь на ситуацию трезво и холодно, а твой босс — как раз нет.

Мой приятель Клейн был просто рекламным постером этого тезиса. Какое-то время его босс — действительно устрашающая личность, я назо-

ТВОЯ ЗЛОБА — ЭТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ОРУЖИЕ ПРОТИВ ТЕБЯ ЖЕ. КОГДА ТЫ ДЕМОНСТРИРУЕШЬ ЗЛОБУ, БОСС ВИДИТ В ТЕБЕ ВРАГА, КОТОРОГО НУЖНО РАСТОПТАТЬ

ву его Эл, — просто ненавидел Клейна, но по ряду причин не мог его уволить. Однако он старался замучить его до смерти. Эл вызывал Клейна в свой офис каждый день и неистовствовал, выставляя его полным придурком. А Клейн, в свою очередь, отключался и с высоты пролетающего самолета смотрел, как босс психует. “Однажды я пригляделся к нему во время очередной истерики, — рассказал мне Клейн. — Его десны кровоточили. Я еще подумал — может, у него случится инсульт?” И Клейн рассмеялся. А, как ты знаешь, смех — лучшее лекарство.

И помни, что твоя злость — это в первую очередь оружие против тебя же. Когда ты демонстрируешь злобу, босс видит в тебе врага, которого нужно растоптать, — надо это тебе?

ТРЕТЬЕ

Действуй

Просто ходить из угла в угол и бухтеть, какой гад твой босс, — этого явно недостаточно. У тебя должно быть четкое понимание, что ты должен делать и как себя вести в общении с ним. Вот ключевые пункты этого плана:

А. Старайся максимально качественно делать свою работу У начальника не должно быть реальных поводов злиться на тебя. Большинство же придерживаются прямо противоположной тактики — они пытаются насолить начальнику. Например, упомянутый уже Джеймс Брюстер — в разгар переговоров с очередным клиентом укатил на две недели в отпуск в Испанию и выключил телефон. Смелый шаг, конечно.

Б. Дай боссу понять, что ты болеешь за дело Нет, не за его задницу, а именно за дело. Подлиз никто не любит, особенно те, к кому они ластятся. А вот искренних энтузиастов ценят всегда. “Боб, вам нужно изучить эту часть контракта — ее точно будут обсуждать на встрече с Оскаром” — такое предложение Боб, скорее всего, воспримет благожелательно (если хочет, чтобы Оскар был о нем высокого мнения). “Хм, — подумает Боб, — а Ларри не такое уж дерьмо. Я с ним так плохо обращаюсь, а он все равно заботится обо мне и о компании. Надо будет перестать его третировать на пару-тройку минут как-нибудь на следующей неделе”.

В. Держись своей работы Продумывай каждый шаг и не позволяй обстоятельствам выбить тебя из колеи. Подсознательное отторжение ситуации может превратить тебя в непокорного, грубого, отлынивающего от работы сотрудника, а это дает отличный повод твоему боссу сказать его боссу: “А ведь я был прав. Он действительно псих и неудачник”.

Так что не будь им.

ТВОЯ СТРАТЕГИЯ — превозмочь и пережить тревоги и страхи. Это не просто возможно, это точно осуществимо. Корпорации полны умных, способных сотрудников, которые формируют, по существу, постоянное правление организации. А начальники приходят и уходят. И пережив самодура, ты приобретешь бесценный опыт работы в режиме постоянного стресса, а главное, поймешь на будущее, как нельзя себя вести, когда сам станешь начальником. Так что запоминай все, что с тобой происходит, — это поможет тебе лучше справляться с твоими обязанностями. Которые, если что, — управлять коллективом, а не быть боссом. Сам понимаешь, это разные вещи.

От босса к всеобщему любимчику

Если ты руководишь коллективом, но подозреваешь, что подчиненные отнюдь не готовы идти за тобой в атаку, тебе нужно выстроить с ними новые отношения. Для начала можешь принести на работу печенье. И еще:

1

ПООЩРЯЙ ТВОРЧЕСКИЙ КОНФЛИКТ

“Создай атмосферу, стимулирующую людей оспаривать идеи друг друга”, — советует Роберт Саттон, автор книги “Хороший босс, плохой босс”. Но установи правила хорошего тона. **Не позволяй сотрудникам переходить на личности и грязно ругаться друг с другом.**

2

ЗАЩИЩАЙ

“Хорошие руководители работают щитами для подчиненных”, — говорит Саттон. **Защищай свою команду, когда обсуждаешь с начальством зарплаты или повышения в должности.** Иногда бери на себя ответственность за их ошибки и сопротивляйся введению тех требований и правил, которые, ты уверен, понизят производительность.

3

ИСПОЛЬЗУЙ ПОЛИТИКУ “ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ”

Поощряй общение подчиненных с тобой. **Регулярно приглашай их в свой кабинет, чтобы выяснить, как идут дела,** нет ли у них каких-то пожеланий к тебе. И внимательно слушай, что тебе будут говорить.

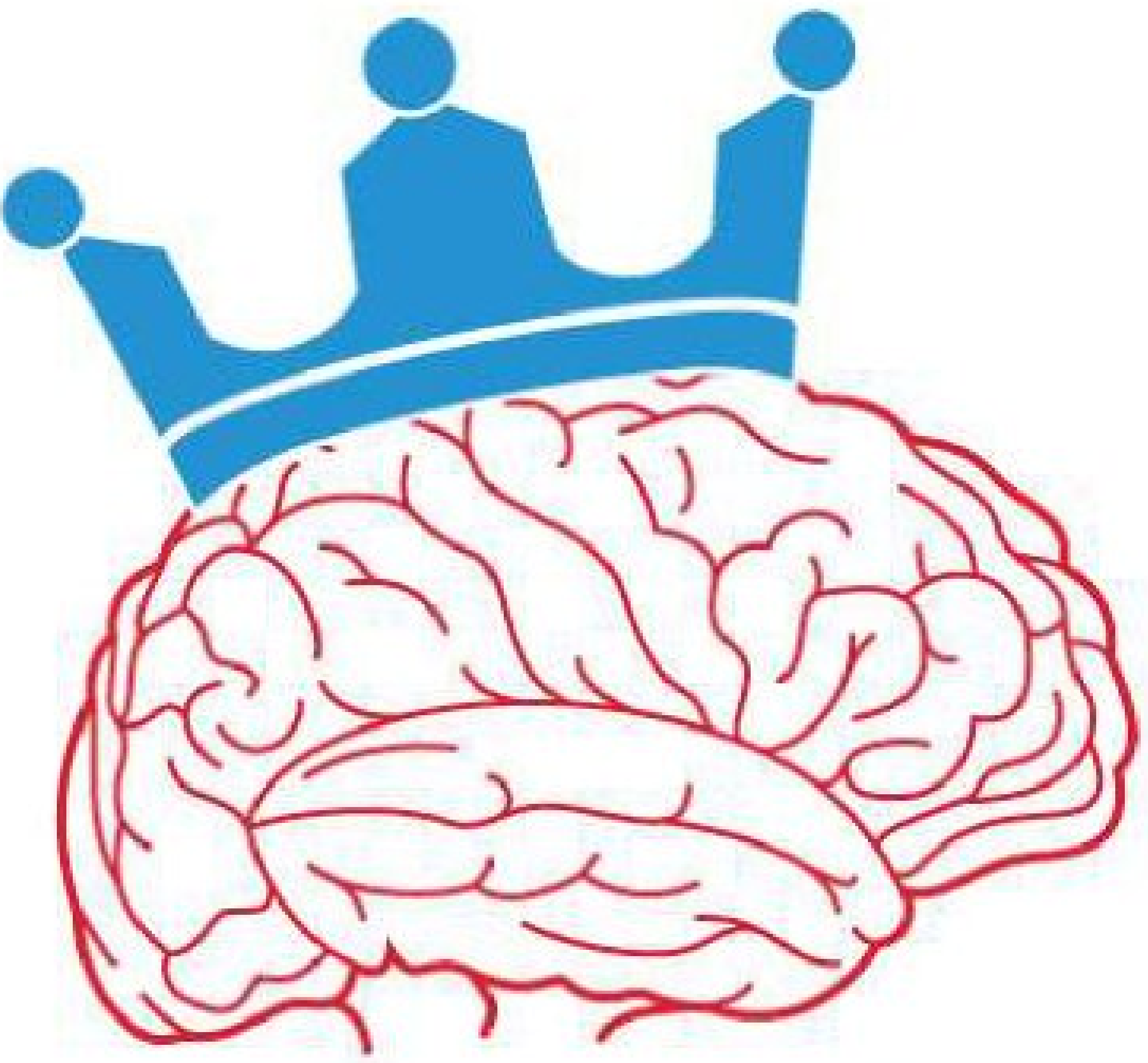
4

НАЧИНАЙ И ЗАКАНЧИВАЙ ВОВРЕМЯ

Да, ты занят. Нет, это не значит, что ты можешь задерживать сотрудников на работе. **Нельзя отнимать у людей личное время** (после работы или в обед), все поголовно будут этим недовольны. Если ты начинаешь совещание, встречу или что-то в этом роде позже, поторопись, чтобы закончить все вовремя. ■

№2

ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

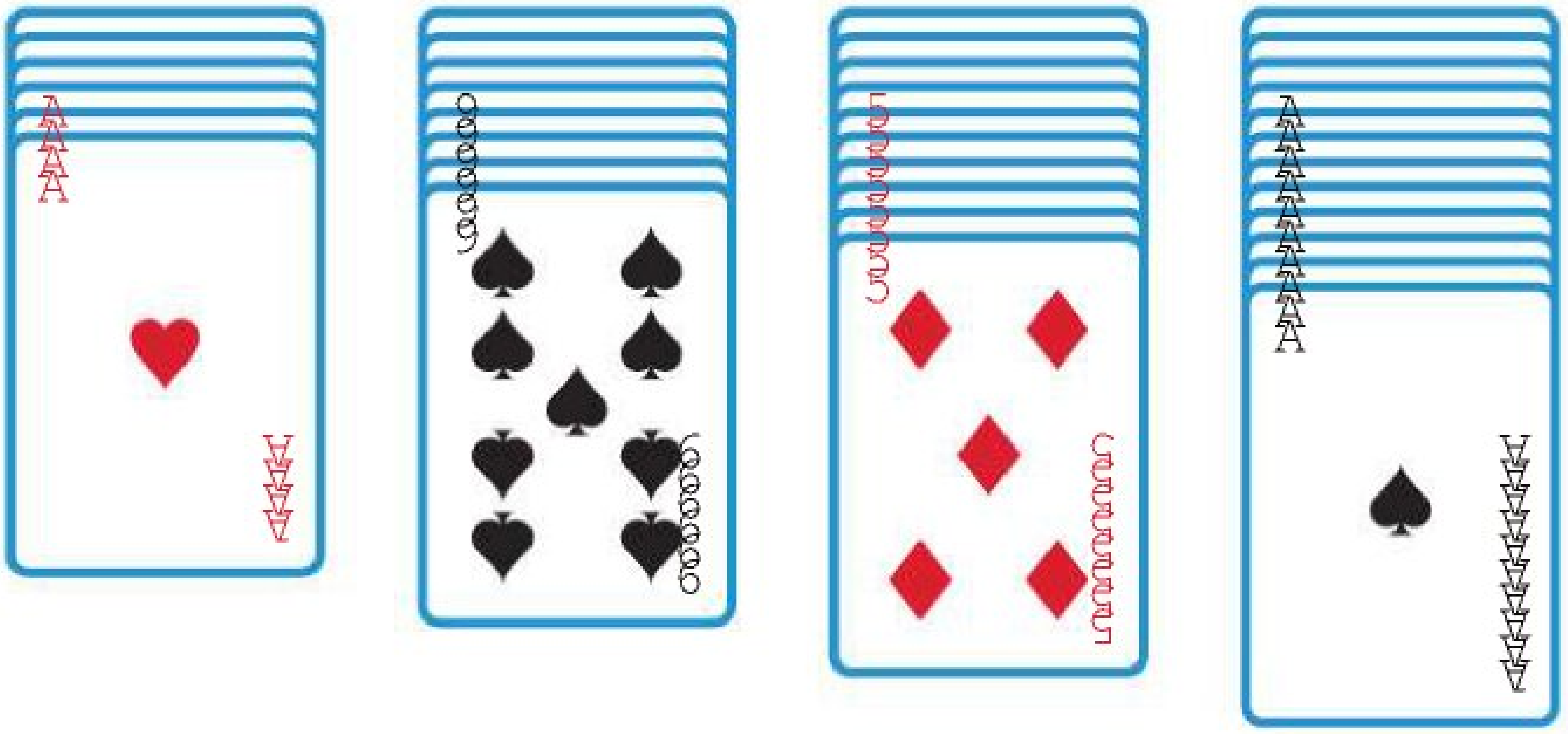


210

УРОВЕНЬ IQ КОРЕЙСКОГО ГЕНИЯ КИМ УНГ-ЙОНГА. ОН УПОМЯНУТ В КНИГЕ РЕКОРДОВ ГИННЕССА КАК САМЫЙ УМНЫЙ ЧЕЛОВЕК В МИРЕ. ПРОВЕРИТЬ СВОИ УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ МОЖЕШЬ НА СТР. 74

61%

РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО НАЧАЛЬСТВО ПОЛУЧАЕТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, А РАБОТАЕТ ГОРАЗДО МЕНЬШЕ, ЧЕМ НУЖНО. КАК БОРОТЬСЯ С БОССОМ — НА СТР. 86



ДРАКОН, ТИГР И ФЕНИКС

ТАК НАЗЫВАЕТСЯ ЮЖНО-КИТАЙСКОЕ БЛЮДО ИЗ ЗМЕИ, ДИКОЙ КОШКИ И КУРИЦЫ. КАК ГОТОВИТЬ ДРУГИЕ ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ВИДЫ МЯСА — СМОТРИ НА СТР. 80

150

МИНУТ ПОТРЕБОВАЛОСЬ КОМАНДЕ — ПОБЕДИТЕЛЮ MEN'S HEALTH URBANATHLON 2010, ЧТОБЫ ПРОЙТИ 27 КМ ДО ФИНИША СОРЕВНОВАНИЙ. КАК ПОБИТЬ РЕКОРД В ЭТОМ ГОДУ, ЧИТАЙ НА СТР. 70

55

ПРОЦЕНТОВ ИНФОРМАЦИИ О ЧЕЛОВЕКЕ МЫ ПОЛУЧАЕМ, СЧИТЫВАЯ ЕГО ВНЕШНОСТЬ, ПОЗЫ, МИМИКУ И ЖЕСТЫ. КАК ПРОАНАЛИЗИРОВАТЬ ПОВЕДЕНИЕ СВОЕЙ ДЕВУШКИ — ИЩИ НА СТР. 82

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Tchibo Espresso

Новинка!

Элегантный миланский или терпкий сицилийский?

Tchibo
Espresso
Sicilia Style
Intense Roast
NEW
Roasted Ground
Perfect for:
Arabica-Robusta Blend
250 g
Tchibo
Espresso
Milano Style
Elegant Roast
NEW
Roasted Ground
Perfect for:
100% Arabica

DE POLÍCIA NÃO SE
DE POLÍCIA NÃO S

ОН СДЕЛАН ИЗ МЯСА

ДУЭЙН “СКАЛА” ДЖОНСОН – ХАЛК ХОГАН XXI ВЕКА: ЗДОРОВЫЙ ДУБОЛОМ, ПРИШЕДШИЙ В КИНО ИЗ РЕСТЛИНГА. ТЫ МОГ ВИДЕТЬ ЕГО В “МУМИЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ”, “ШИРОКО ШАГАЯ”, “ЗУБНАЯ ФЕЯ”, “КОПЫ В ГЛУБОКОМ ЗАПАСЕ” И ЕЩЕ ДЕСЯТКЕ ФИЛЬМОВ.

ЭТИМ ЛЕТОМ СКАЛА ПОЯВИТСЯ НА ЭКРАНЕ В ПЯТОЙ ЧАСТИ БЛОКБАСТЕРА “ФОРСАЖ”, МЫ ЖЕ РЕШИЛИ РАЗОБРАТЬСЯ НЕ С КИНЕМАТОГРАФИЧЕСКОЙ КАРЬЕРОЙ ЭТОГО ПАРНЯ, А С ТЕМ, ЧТО БЫЛО ДО НЕЕ: ОТКУДА ОН ВЗЯЛ ТАКОЕ МОГУЧЕЕ ТЕЛО И ПОЧЕМУ С ПЕРВЫХ РОЛЕЙ СТАЛ ПОЛУЧАТЬ МИЛЛИОННЫЕ ГОНОРАРЫ?

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ, АННА ПАВЛОВА

ЕГО МОЩНЫЙ ТЫЛ

У одних отцы ходят на работу в костюмах, у других в форме, у третьих в робе. Отец Дуэйна ходил на работу в трусах. И отец матери Дуэйна. И дядя. И второй дядя. Все они, и даже бабушка Дуэйна, зарабатывали на жизнь рестлингом… Правда, конкретно бабушка не дралась, а работала промоутером в этом исконно американском, как гамбургер, виде то ли спорта, то ли шоу.

В этом бизнесе семья Скалы — уважаемый клан, многие члены которого входят в Зал славы Международной федерации рестлинга. Его отца — Рокки “Соулмена” Джонсона — вообще называют рестлинг-революционером: до него на ринге друг друга месили огромные толстяки, но пришел мускулистый Джонсон-старший, намял им жирные бока и ввел моду на атлетов.

Забавно, что среди “намятых боков” были и дяди Скалы — команда папы Дуэйна отобрала у них чемпионский титул. Но те не растерялись — уйдя из спорта, основали академию по подготовке рестлеров “Тренировочный центр Диких Самоанцев” (семья матери Дуэйна родом с архипелага Самоа, и сам он очень гордится этим фактом).

Вскоре из академии в мир большого рестлинга вышли их дети. Знакомься с кузенами Скалы: Рони “Якодзуна” Аноа, Мэт The S.H.I.T. Аноа, Афа “Ману” Аноа-младший, Эдди “Экмо” Фату, Солофа “Самурай Султан” Фату-младший. Ни дать ни взять “сироты” из “12 стульев” Ильфа и Петрова, захватившие богадельню: “Исидор Яковлевич, Афанасий Яковлевич, Кирилл Яковлевич, Олег Яковлевич и Паша Эмильевич”.

Впрочем, сам Дуэйн до поры до времени пашей эмильевичем становиться не спешил, да и отец его на ринг не тащил, скорее наоборот — тренировать сына согласился только после долгих уговоров, когда тому было 13 лет и с одним условием — тренировки будут максимально жесткими, чтобы он сразу понял, что и в рестлинге никаких поблажек не будет.

“Я попробовал поднять 60-килограммовую штангу, и она просто придавила меня, — вспоминает атлет в интервью Men’s Health свою первую тренировку. — К счастью, отец быстро приучил меня к тому, что нужно много работать, и дело пошло”.

ЗЛОЙ ROCK

Тело Дуэйна само определяло, чем ему заняться. Так, когда к старшим классам оно разрослось до 192 см и 108 кг, было глупо не обратить такую мощь в орудие американского футбола. Соперники просто отлетали от Джонсона, и школьная команда неизменно побеждала. “В то время ученики младших классов часто принимали меня не за школьника, а за полицейского, — вспоминает гигант. — Правда, случалось, что и полицейские “принимали” меня — к 17 годам у меня было 9 арестов: воровство, драки… По-хорошему, я должен был сидеть в тюрьме, но мне повезло — попался отличный тренер по футболу, который вправил мне мозги. Мой герой в фильме “Футбольная банда” чем-то похож на него”.

В 1990-м звезду школьных соревнований с распростертыми объятиями взяли в Университет Майами, предложив ему, как спортсмену, бесплатное обучение и проживание. Впрочем, студент эти деньги отработал сполна: университетская команда “Ураганы из Майами”, защитником которой был Дуэйн, выиграла национальный чемпионат. Это стало серьезной заявкой на профессиональную карьеру — талантливая молодежь попала на карандаш к агентам и тренерам.

“Большому спорту — большой вес”, — решает Джонсон и усиливает тренировки. На последнем курсе парень весит почти 130 кг. “Я был похож на человечка из шин в рекламе “Мишлен”, — улыбается Скала. Но вскоре поводов для улыбок не стало — тело снова вмешалось в судьбу: тяжелая травма позвоночника прямо перед драфтом поставила крест на футбольных планах. Вылечившись, Дуэйн смог найти себе место лишь в заштатном клубе Канадской футбольной лиги, но и там с ним вскоре разорвали контракт.

Что обычно делают парни, чьи мечты с треском развалились? Возвращаются домой и присоединяются к семейному бизнесу. Вот и Дуэйн в 1996 году примеряет трусы рестлера, а заодно имена отца и деда — поначалу на арене он выступает как Рокки (имя отца) Майвиа (фамилия деда).

Нехилый фейс

Рестлинг по сложности характеров недалеко ушел от детских сказок — там тоже все либо хорошие, либо плохие. Вот основные роли, которые играют участники на ринге.

ФЕЙС — хороший парень, он не нарушает правил, честен, положителен, в связях, порочащих его, не замечен.

ХИЛ — плохой парень, хамит, задирает всех, бьет в спину, нарушает правила.

ТИНЕР — нечто среднее между хорошим и плохим. Часто тинерами рестлеры бывают на стадии изменения образа от фейса до хила или наоборот, чтобы резкая смена имиджа не шокировала публику.

TO: GETTY/FOTOBANK, UNIVERSAL

ПО-ХОРОШЕМУ, Я ДОЛЖЕН БЫЛ СИДЕТЬ В ТЮРЬМЕ, НО МНЕ ПОВЕЗЛО — ПОПАЛСЯ ОТЛИЧНЫЙ ТРЕНЕР ПО ФУТБОЛУ, КОТОРЫЙ ВПРАВИЛ МНЕ МОЗГИ

СКАЛА ГОВОРИТ: “КАЧАЙСЯ!”

Однажды Скала согласился вести занятия в фитнес-клубе Bally Total Fitness. Согласился с условием — не адаптировать программу, а тренировать всех так же, как себя самого. После первых занятий учеников не осталось: “Этот парень безумен, — говорили они, — столько пахать невозможно!” Но именно так и делает Дуэйн — уже четверть века каждый день выкладывается на полную.

ЕГО ЛЮБИМОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Отжимания на фитболе

Поставь ноги голенями на фитбол, а руки — на пол, как будто собираешься сделать обычные отжимания. Теперь, напрягая мышцы живота, но не сгибая ног в коленях, подними таз вверх до достижения прямого угла между бедрами и корпусом. Из этого положения сгибай и выпрямляй руки, стараясь коснуться земли носом. “Можно придумать массу вариаций этого упражнения: поднять одну ногу, совершать отжимания медленнее, с паузами... Все это даст нагрузку мышцам кора, плечам, трицепсам, мышцам груди, а заодно и чувство равновесия разовьется”.

ЕГО МАЛЕНЬКАЯ ХИТРОСТЬ

Подтяни себя

“Когда я подтягиваюсь, то никогда не делаю это слишком быстро — наоборот, про себя считаю так, чтобы 5 секунд у меня занимал путь вверх и 5 секунд путь вниз. От этого эффект куда сильнее”.

ЕГО СОВЕТ НАЧИНАЮЩИМ

Скажи как есть

“Когда ты целый день на работе, сложно бывает вечером вырваться еще и в тренажерный зал, особенно если дома семья. Если все это про тебя — обязательно возьми себе тренера и скажи ему честно, сколько времени сможешь уделять. Даже если это всего 30 минут, не стесняйся — только так тренер сможет подобрать для тебя программу, которая будет работать. Если же ты неверно оценишь свои возможности, вряд ли выйдет что-то хорошее”.

ЕГО СЕКРЕТНОЕ БЛЮДО

Большая пицца с сыром

“Моя любимая еда — куриная грудка с рисом и брокколи на пару. Это полезно и просто. Но хотите верьте, хотите нет — секрет моей силы в пицце с кучей сыра. Почему? В конце концов, твое тело привыкает ко всему. Когда ты ешь только полезную еду, иногда надо устраивать себе встряску, чтобы снова получать от нее максимум. Для меня встряска — огромная сырная пицца каждые две недели. Так что всем советую питаться правильно, но порой давать себе передышку — чизбургер, пицца или упаковка пива для разнообразия только приблизят тебя к победе”.

ПОСЛЕ ПОСТАНОВОЧНЫХ БОЕВ В РЕСТЛИНГЕ, ГДЕ НЕТ ПЕРЕДЫШЕК И ВТОРОГО ДУБЛЯ, СЪЕМКИ В БОЕВИКАХ МНЕ НЕ ПОКАЗАЛИСЬ ЧЕМ-ТО СЛИШКОМ СЛОЖНЫМ

КРЕПКИЙ, КАК СКАЛА

Одно время Скала один день в неделю посвящал одной части тела, но это было давно, теперь каждый день он фокусируется на четырех частях своего могучего тела. Его тренировочная неделя выглядит так.

ПОНЕДЕЛЬНИК/СРЕДА/ПЯТНИЦА

Силовая тренировка (грудь, спина, бицепсы, икры): 5 подходов на каждую часть тела по 15–20 повторов с 30-секундными паузами.

Кардио: 5 минут разминки, 15 минут высокоинтенсивной работы, 5 минут отдыха.

ВТОРНИК/ЧЕТВЕРГ/СУББОТА

Силовая тренировка (квадрицепсы, подколенные сухожилия, плечи, трицепсы): 5 подходов по 15–20 повторов с 30-секундными паузами.

Кардио: 5 минут разминки, 15 минут высокоинтенсивной работы, 5 минут отдыха.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

День отдыха.

3 вопроса про “Форсаж”

В фильме “Форсаж-5”, который выходит на экраны в конце апреля, Скала лихо гоняет на машине. Мы решили узнать о его реальных навыках вождения.

Когда ты получил права?

Отец научил меня водить, когда мне было 15 лет. Мы тогда жили на Гавайях, там я и получил права.

И какая у тебя была первая машина?

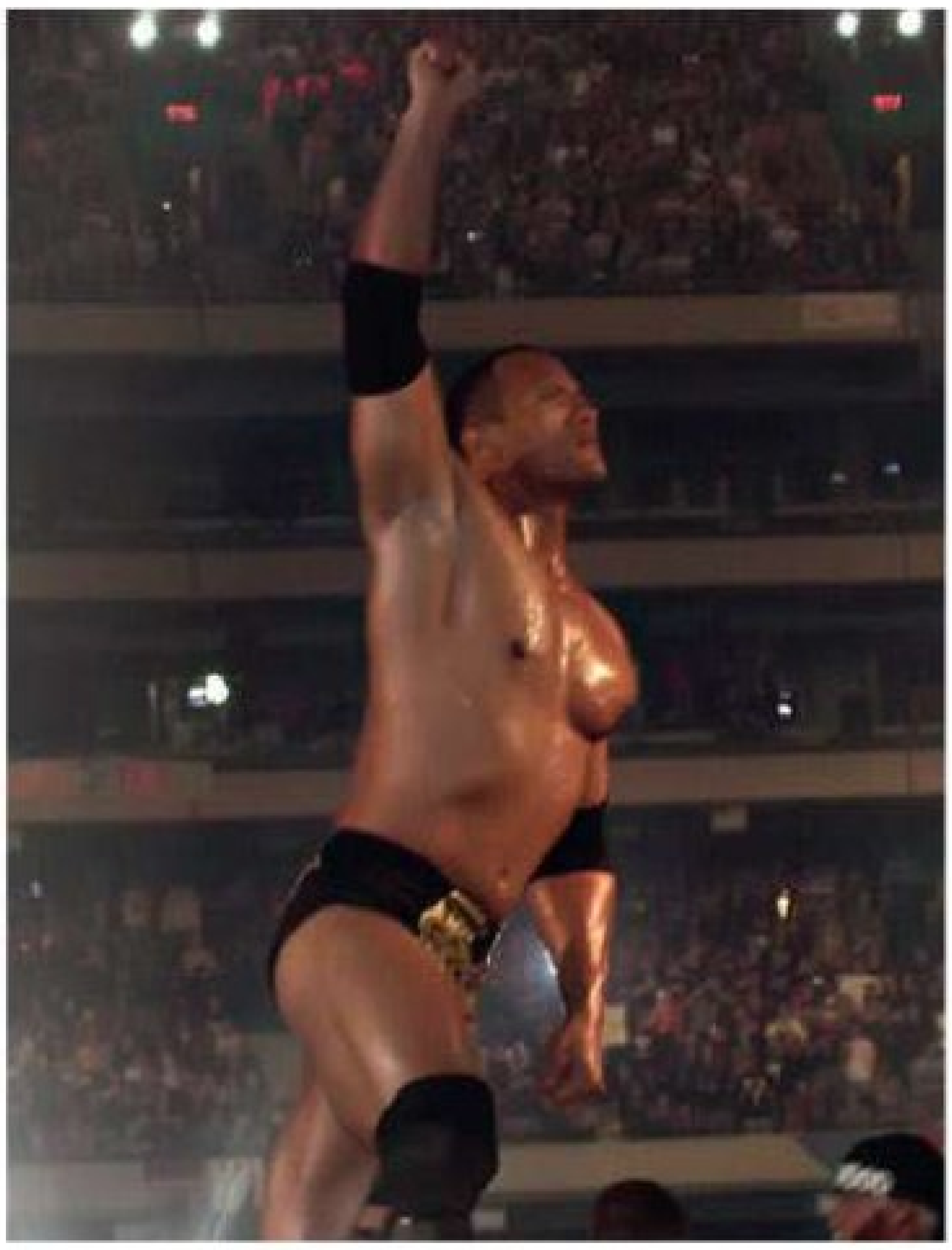
Плохая! Я купил ее сразу, как получил права, долларов за 30 или 40, даже особо не выбирая – взял первую попавшуюся. Отъехал от магазина, выехал на шоссе – и тут услышал какой-то шум где-то сзади, остановился, и больше машина уже не поехала... Пришлось чинить. Еще помню, у нее была трещина в полу... Всего я за жизнь сменил машин 15, теперь езжу на пикапе Ford – здоровый такой монстр, как раз то, что мне нужно.

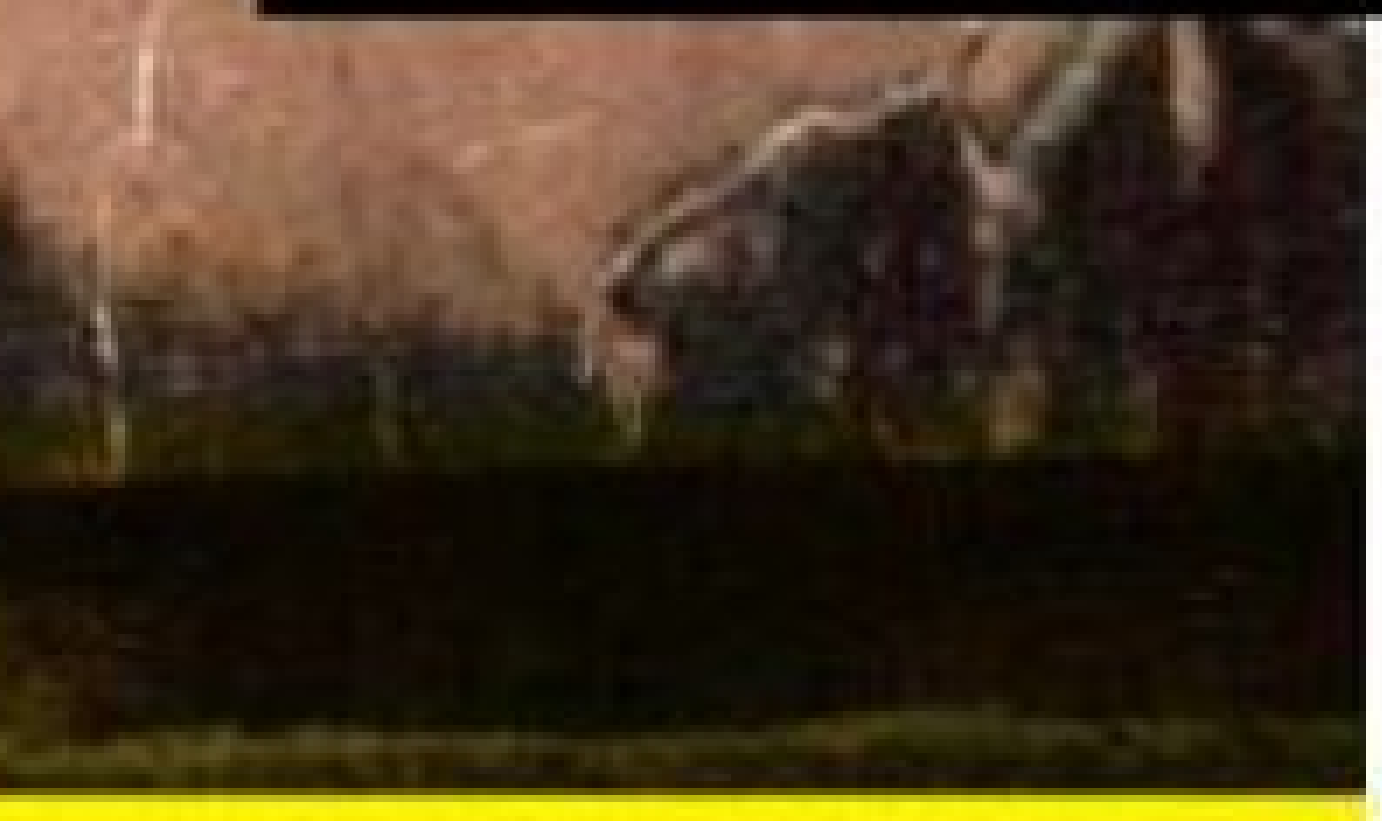
В “Форсаже” ты работал с Вином Дизелем, он тоже был у нас на обложке пару лет назад. Как он тебе?

Мне было интересно работать с Вином, я бы даже сказал, что мы с ним теперь дружим, правда, при первой встрече мы друг другу не понравились – это было видно. К счастью, неприязнь быстро уступила место симпатии. Надеюсь, и фильм вызовет у читателей Men’s Health только симпатию!

Его преподносят как первого в истории рестлера в третьем поколении, и на ринг он выходит на фоне экрана, на котором красуется его отец. В том же году он выигрывает и первый титул. Правда, слишком уж положительный образ на ринге (в рестлинге это называется “фейс”) быстро надоедает публике. С трибун все чаще звучит: “Сдохни, Рокки!” и “Рокки — отстой!”.

Дуэйн делает правильные выводы: уйдя на какое-то время в тень, возвращается в образе Скалы (The Rock). Теперь он — “хил” (плохой парень): мрачен и загадочен — о себе рассуждает в третьем лице и каждую фразу начинает словами “Скала говорит…” Публика в экстазе, и карьера снова прет вверх.





ЖЕРТВЫ РЕСТЛИНГА

Когда Дуэйн собрался биться на ринге, он изменил методику тренировок: “Для всех этих бросков и “Подножия скалы” (его фирменного приема) нужно быстро двигаться”, — поясняет экс-рестлер. Поэтому он худеет до 117 кг, чтобы быть легким как перышко, и каждый день в тренировках фокусирует внимание на какой-то одной части тела.

Но тяжкие тренировки — не самые большие жертвы, которые люди приносят рестлингу. В Америке каждый год погибают около 30 участников этих соревнований. Так, двое из трех первых соперников Дуэйна на ринге уже несколько лет как мертвы: один в бою сильно сломал ногу и порвал в ней все, что можно, а через несколько дней после операции умер от осложнений; другой, опять же на шоу, сорвался с троса и рухнул на угол ринга с высоты 20 м.

Помнишь армию кузенов-рестлеров? Она тоже понесла потери: Рони “Якодзуна” Аноа в 34 года умер от последствий ожирения при весе 260 кг, а Эдди “Экмо” Фату в 36 не пережил второго инфаркта, правда, стоит упомянуть, что с сердцем плохо ему стало от передозировки обезболивающими и успокоительными. Посмотри фильм “Рестлер”, если не видел, и поймешь, как это бывает.

На этом фоне пример Скалы еще интереснее. Спорт один и семья одна — но одни уже обрели вечный покой, а другой купается в лучах славы.

ЧРЕЗ СКАЛЫ К ЗВЕЗДАМ

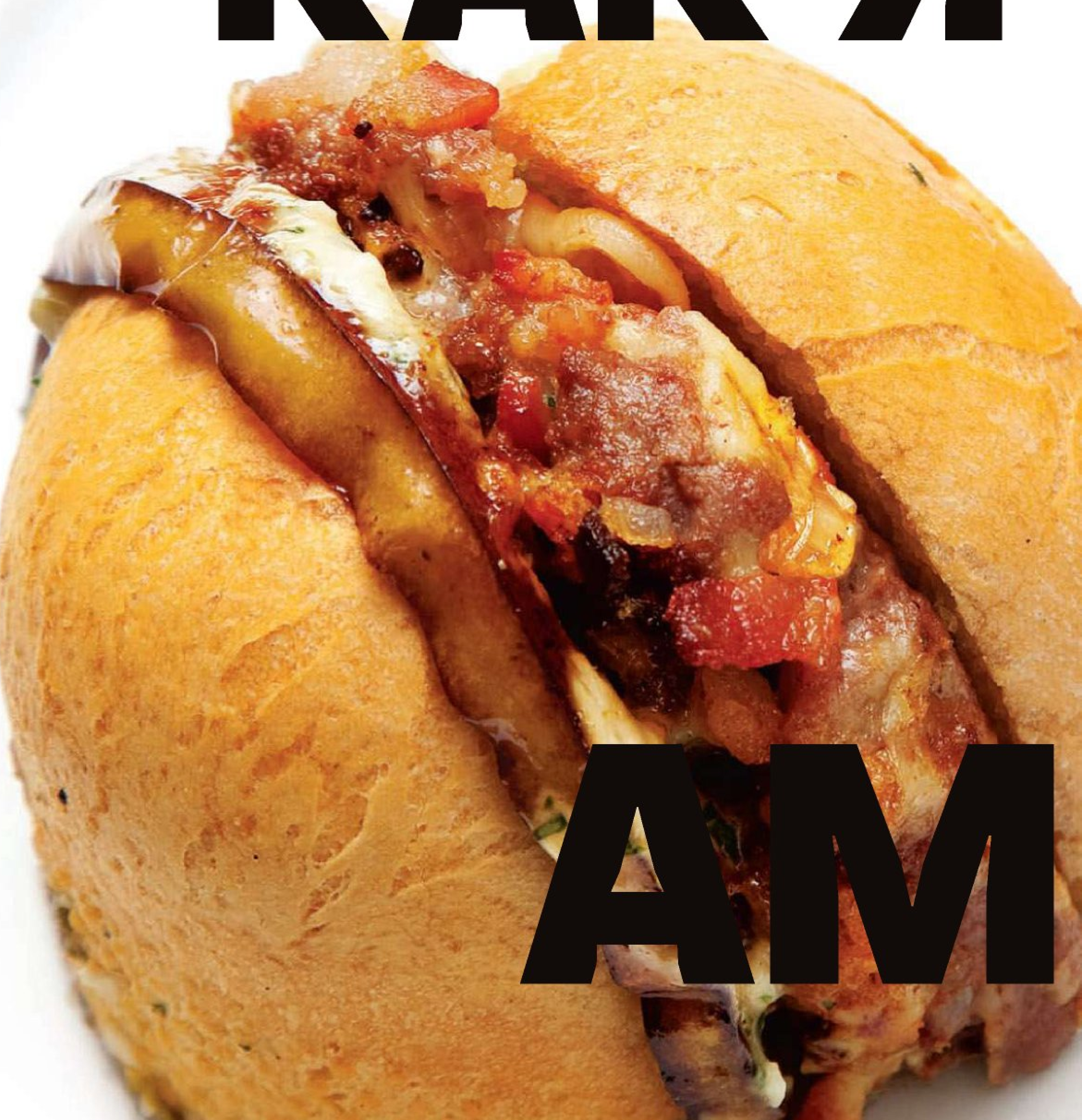
Скала не стал дожидаться, когда карьера рестлера закончится по естественным причинам. Вместо того чтобы лезть в бутылку или цепляться за ринг до седых волос, он готовит пути отступления. Благо ему как рекордсмену по числу чемпионских титулов в истории рестлинга нужно только вовремя перескочить с одной волны успеха на другую.

В 2000 году Джонсон выпустил автобиографию “Скала говорит…”, которая стала национальным бестселлером (книга занимала первое место в рейтинге “Нью-Йорк Таймс”) и еще сильнее привлекла внимание к персоне Дуэйна. Предложения из Голливуда не пришлось долго ждать, и в 2001-м ему дали роль в “Мумия возвращается” с гонораром $5,5 млн, что тут же поставило Скалу на уровень звезд кино.

Сам теперь уже актер объясняет легкость смены профессии так: “Когда я пришел в Голливуд, весь мой опыт был из рестлинга, в котором я всегда старался быть не самым большим, не самым сильным, не самым громким, а самым развлекающим рестлером. Моя сила была в монологах, которые я обращал к зрителям и противникам. Иногда мои слова были убийственными, иногда звучали так, будто кто-то пернул в церкви, но я умел говорить перед 50 000 зрителей, и это пригодилось мне в кино. Я знал, чего хотят люди и как их развлечь. К тому же после постановочных боев в рестлинге, где нет передышек и второго дубля, съемки в боевиках мне не показались чем-то слишком сложным. Я вообще люблю перемены, привык к ним и готов меняться всегда. Это у меня с детства, когда мы с отцом переезжали с места на место, как цыгане. Обычно, если нужно что менять, я говорю: “Ок, давай составим план и будем ему следовать”. Так, шаг за шагом, и достигаю новой цели”.

Что ж, похоже, план Скалы работает, по крайней мере, уже к третьему фильму его гонорары достигли $15 000 000. Так что, может, перед нами не Халк Хоган XXI века, а новый Шварценеггер?■

КАК Я АМ



ВЫСОКАЯ АМЕРИКАНСКАЯ КУХНЯ… ТЫ ДУМАЕШЬ, ЭТО ОЧЕРЕДНАЯ НЕУДАЧНАЯ ШУТКА ОТ РЕДАКЦИИ MEN'S HEALTH? А ЭТО ОБЪЕКТИВНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ, КОТОРУЮ НА НАШИХ ГЛАЗАХ И ПО НАШЕЙ ПРОСЬБЕ СОЗДАЮТ ЛУЧШИЕ ШЕФЫ США (СПРАВЕДЛИВОСТИ РАДИ СКАЖЕМ — СОЗДАЮТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЧУЖОГО ОПЫТА, НУ ТАК И САМУ АМЕРИКУ СОЗДАЛИ ЭМИГРАНТЫ). И КАК ЗНАТЬ, К ЧЕМУ ЭТО ПРИВЕДЕТ. ЛЕТ 20 НАЗАД ТАК ЖЕ ГЛУПО ЗВУЧАЛА ФРАЗА "ВЫСОКАЯ БРИТАНСКАЯ КУХНЯ", А СЕЙЧАС ДЖЕЙМИ ОЛИВЕР — ЧУТЬ ЛИ НЕ ГЛАВНЫЙ ПОВАР ПЛАНЕТЫ. НО ДОВОЛЬНО ФИЛОСОФИИ — МАРШ НА КУХНЮ, ГОТОВИТЬ!

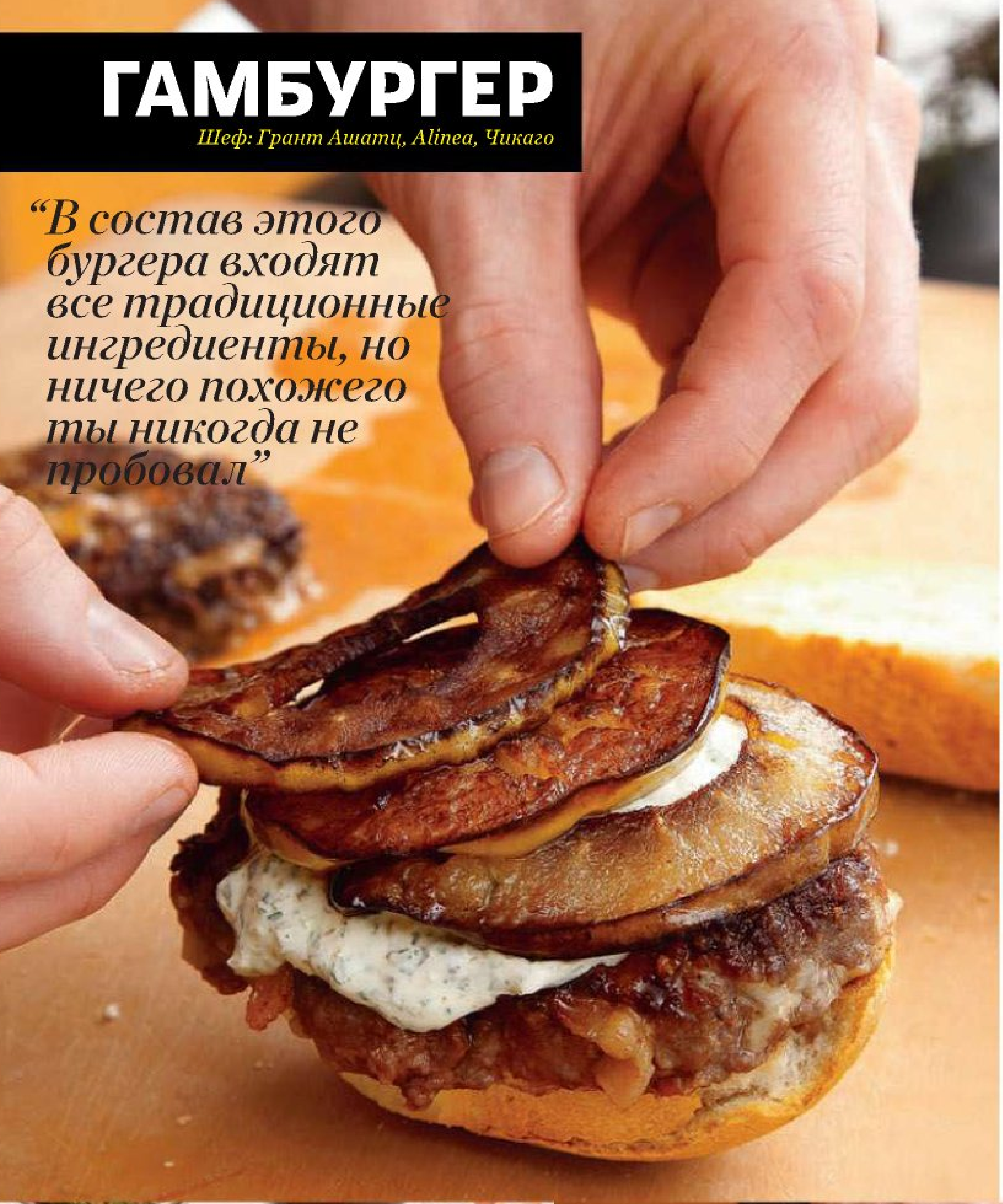
СЪЕЛ
ЕРИКУ

Пять фундаментальных блюд американской кухни. Не фаст-фуд, не дешево и не быстро. И вкусно.

ТЕКСТ: ПОЛ КИТА. ФОТО: КЕВИН МИЯЗАКИ

ГАМБУРГЕР

Шеф: Грант Ашатц, Alinea, Чикаго



“В состав этого бургера входят все традиционные ингредиенты, но ничего похожего ты никогда не пробовал”

Грант Ашатц — один из самых знаменитых поваров Америки, о нем пишут в New Yorker и “Википедии”. В его ресторане Alinea подают пену из моцареллы, обработанной жидким азотом, а также “сено-брюле” — сливочный соус, настоянный на натуральном сене, с цветной капустой и тостами. Впрочем, мы попросили его приготовить что-то менее экстравагантное, а главное — имеющее отношение к традиционной американской кухне. Грант пригласил нас к себе домой, где сделал старый добрый гамбургер. Классические ингредиенты — мясо, сыр, бекон — он не уложил один на другой внутрь пухлой булки, а смешал вместе, готовя фарш. Французский соус грибиш — отличная приправа к бургеру, уверяет Ашатц, ведь он опять-таки содержит неизменные составляющие легендарного американского сэндвича — горчицу, лук, маринованные огурчики. Кетчуп Грант заменил поджаристым яблоком, у творческих людей свои причуды. А Грант — самый настоящий артист. В свои рестораны (Alinea и Next) он продает билеты, как в театр.

С французским акцентом

что надо (на 4 бургера)

СОУС ГРИБИШ:

3	ст. л. мелко порубленного вареного яичного белка
3	ст. л. майонеза
1½	ст. л. дижонской горчицы
1	ст. л. мелко порезанных маринованных огурчиков
1	ст. л. мелко порезанных каперсов
1	ст. л. мелко порезанного репчатого лука
1	ч. л. мелко резанной петрушки
1	ч. л. мелко резанного тархуна
	Соль

БУРГЕРЫ:

8	кусков бекона, мелко нарезанного
¼	стакана мелко порезанных головок лука-шалота
1	ст. л. растертых или толченых семян тмина
½	кг говяжьего фарша
2	средних зеленых яблока, нарезанных кружками
½	ч. л. несоленого сливочного масла
½	стакана тертого сыра грюйер
1	веточка тимьяна
3	зубчика чеснока
4	булочки для гамбургеров
	Соль, черный молотый перец

ЯБЛОЧНЫЕ БУБЛИКИ
Самый простой и эффективный способ вырезать сердцевину у яблочных долек — воспользоваться для этого крышкой от бутылки с крепким алкоголем.

Тест для бургера

Чтобы проверить, хорошо ли слеплена твоя котлета, положи ее на ладонь так, чтобы сантиметров пять котлеты свешивалось с пальцев. Если эта часть отламывается и падает — ты слепил слишком рыхлый бургер, при жарке он развалится. Если котлета загибается, но не ломается — бургер что надо.

Что делать:

1 Как следует смешай ингредиенты соуса в миске и поставь ее в холодильник. Обжарь на среднем огне бекон, чтобы слегка зазолотился. Добавь лук-шалот и тмин, жарь, помешивая, еще минуты три — пока лук не станет прозрачным. Остуди получившуюся смесь и отправь в морозилку вместе с фаршем на 10 минут. Заодно заморозь вилку — холодной будет легче мешать фарш.

2 Тем временем разогрей немного растительного масла на сковородке на очень сильном огне, пока от него не пойдет дымок. Тут же кидай в масло яблочные кружки и жарь где-то 4 минуты, пока как следует не подрумянятся. Переверни на другую сторону и жарь еще пару минут. Добавь чайную ложку сливочного масла и жарь еще 2 минуты, пока яблоки не станут совсем мягкими. Сними с огня.

3 Разогрей духовку до 190°C. Вынь фарш, бекон и вилку из морозилки. Холодной вилкой аккуратно, но тщательно смешай бекон, фарш и сыр, выдави в смесь чеснок и покроши тимьян. Посоли и поперчи. Слепи из фарша 4 бургера.

4 Поставь на сильный огонь сковородку с металлической ручкой, плесни масла и дождись дымка. Клади на сковородку бургеры и жарь примерно 2,5 минуты. Не двигай котлеты, а то не получится корочка! Теперь аккуратно переверни их и жарь еще минуту. Затем отправляй сковородку в духовку еще на 3 минуты, чтобы бургеры пропеклись внутри. Вынь и положи на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир. Параллельно (можно в той же духовке) согрей разрезанные пополам булочки, чтобы подрумянились.

5 Положи на половинку булочки котлету, смажь ее щедрой порцией соуса, сверху выложи пару яблочных долек, накрой второй половинкой булочки. Подавай.

ЖИР = ВКУС

Для бургеров не годится постное мясо вроде вырезки. Тем более переводить такое мясо на фарш — преступление, его надо есть жареным или запеченным целым куском. В фарше должно быть примерно 20% жира, иначе бургер получится слишком сухим и жевать его будет так же приятно, как жареную хоккейную шайбу.

Эндрю Кармелини — знаток самых разных кухонь. Он работал во французских ресторанах, демонстрируя новый взгляд на гастрономическую классику, творил чудеса с домашней итальянской едой. Он объездил юг Штатов, собирая материалы для своей книги “Аромат Америки”. Когда мы попросили его приготовить свиные ребрышки, за вдохновением он отправился… в китайскую забегаловку напротив дома. “Я хотел, чтобы ребрышки имели запах и вкус пикника, барбекю, но чтобы этот вкус можно было воссоздать на домашней кухне”, — говорит Эндрю. Свое блюдо он приготовил для нас на маленькой кухне в апартаментах отеля “Гринвич” в нью-йоркском районе Трайбека, прямо рядом с рестораном, где он работает. Знаменитая китайская смесь “Пять специй”, сладкий соус и долгое запекание в духовке дают такой вкус, что ты захочешь круглый год питаться только этими ребрышками.

Азиатские мотивы

что надо (на 3-4 порции)

РЕБРЫШКИ:

2 ст. л . китайской смеси “Пять специй”
1 ч. л. молотого чили
1 ч. л. молотой паприки
½ ч. л. молотого сушеного чеснока
½ ч. л. соли
Кусок свиной корейки на кости, примерно 800 г

СОУС:

⅓ стакана сладкого китайского соуса хойсин
⅓ стакана кетчупа
⅓ стакана рисового уксуса

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

3 стрелки лука-шалота, мелко порезать
1 ст. л. кунжутных семечек

Что делать:

1 В небольшой миске смешай “Пять специй”, чили, паприку и сушеный чеснок. Как следует натри мясо этой смесью. Положи его в холодильник (не заворачивай и не накрывай!) часа на два, чтобы специи впитались.

2 Поставь духовку греться на самый минимум, хорошо бы градусов 120, не больше. На противень постели кусок фольги — такого размера, чтобы можно было завернуть корейку. Собственно, это тебе и надо сделать (оставив наверху свертка небольшое вентиляционное отверстие) и отправить мясо в духовку на 3 часа. Потом уменьши огонь градусов на 20 и запекай еще 2 часа. Тем временем можешь приготовить соус — для этого просто смешай все указанные ингредиенты для этого самого соуса.

3 Готовые ребрышки вынь из духовки, разверни фольгу, весь образовавшийся сок вылей в миску с соусом и выложи мясо назад на противень, но уже на кулинарный пергамент. Смажь мясо как следует со всех сторон соусом.

4 Увеличь температуру в духовке до 200°C. Верни ребра в духовку и запекай их, пока соус не карамелизуется, где-то 5-10 минут. Вынь мясо из духовки, еще раз смажь соусом, посыпь резаным луком и кунжутом. Подавай вместе с остатками соуса.

ГОТОВО ЛИ?

Некоторые мастера барбекю уверяют, что готовое мясо само отходит от кости. На самом деле это значит, что мясо пережарено. Прожаренное до нужной консистенции мясо должно легко сниматься с кости кончиком ножа.

СИЛА МЕТАЛЛА

Фольга не дает выделяющемуся из мяса соку вытекать на противень — готовое мясо будет втягивать сок обратно в себя.

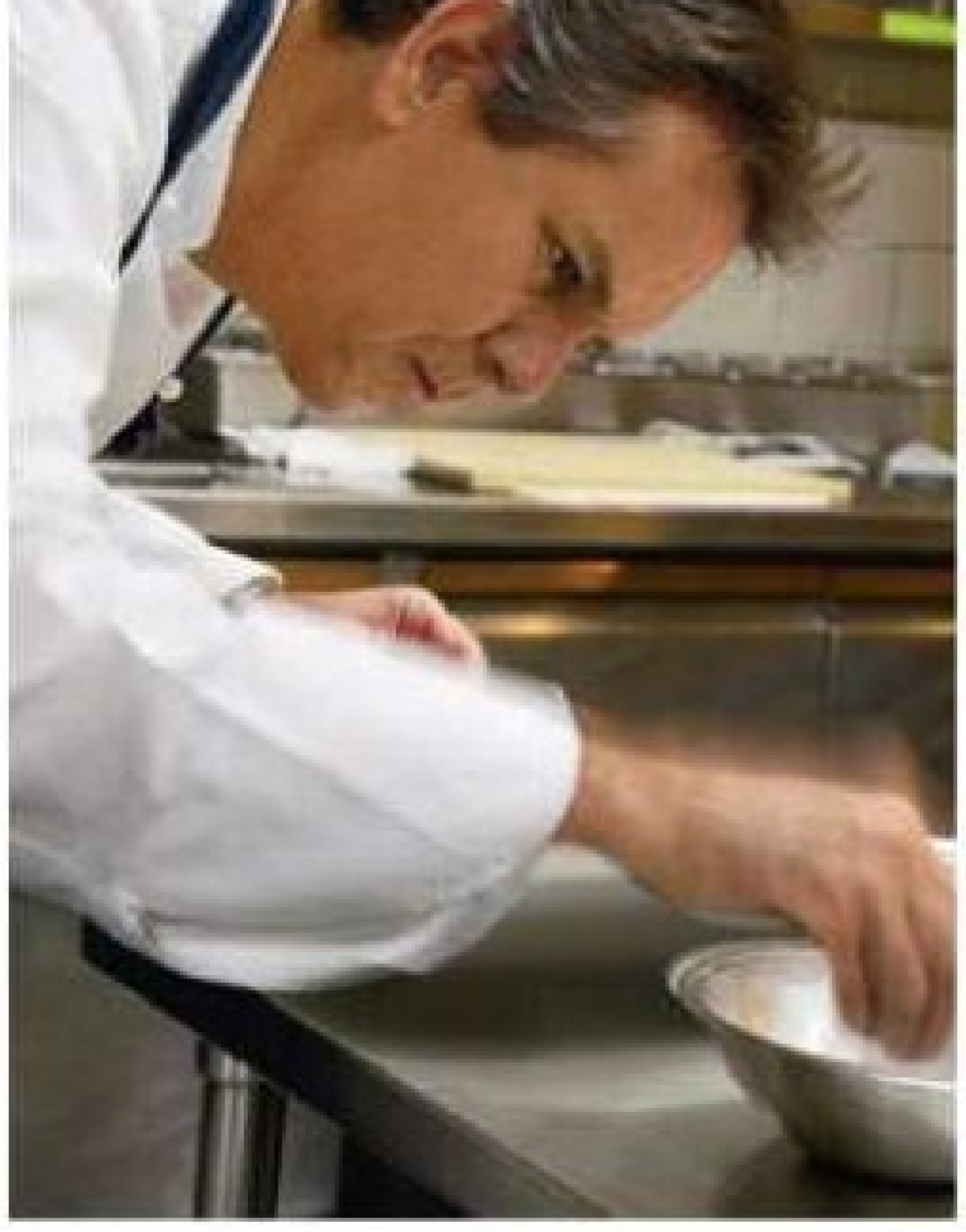
“Я пытался найти способ передать богатый, сочный аромат отличного барбекю — дома”

РЕБРЫШКИ

Шеф: Эндрю Кармелини, Locanta Verde, Нью-Йорк

Не жалей

Лук надо нарезать как можно мельче. Большие куски будут перебивать вкус мяса, а нам надо лишь слегка оттенить его луковым ароматом.



ЖАРЕНЫЙ СЫР

Шеф: Томас Келлер, French Laundry, Долина Напа, Калифорния

Томас Келлер, пожалуй, главный популяризатор французской кухни в Америке. Его легендарный ресторан French Laundry многократно оказывался в списке лучших ресторанов мира. Не меньше дифирамбов заслужил и его нью-йоркский ресторан Per Se, где мы с ним и беседуем. На кухне суета, повара выдают порцию за порцией — желе, муссы, паштеты, конфиты. А нам от Томаса нужен рецепт всего лишь тоста с сыром. Даже как-то неудобно. “Почему неудобно? Расплавившийся на хлебе сыр — это же все любят!” — успокаивает нас Келлер. Но он не был бы знаменитым шефом, если бы взял просто кусок белого хлеба и ломтик сыра. Поэтому Келлер использует нежную французскую булочку-бриошь, два вида сыра и разные добавки. Всего несколько минут на сковородке — и продвинутый сэндвич с сыром готов.

Холодные батоны

Чтобы аккуратно разрезать свежий хлеб, слегка заморозь его и режь только специальным хлебным ножом, с волнистым лезвием.

Острый бутерброд с сыром и перцем

что надо (на 2 порции)

- 1-2 свежих перчика чили
- 1 красный сладкий перец
- Сливочное масло
- 4 куска свежей бриоши
- 8 ломтиков чеддера
- 8 ломтиков эдама

Что делать:

1. Наполни миску холодной водой. Перцы положи на противень или металлический поднос и опали их со всех сторон кулинарной горелкой, пока кожа не почернеет. Ну или просто запеки на гриле в духовке.
2. Обгоревшие перцы положи в холодную воду и счисти с них нагар. Разрежь, очисти от семечек и мелко наруби.
3. Поставь сковородку с толстым дном на средний огонь. Теперь делаем сэндвичи. Возьми два куска бриоши и намажь от души сливочным маслом. Теперь в центр одного из кусков положи столовую ложку перечной смеси, потом пару ломтиков чеддера, потом еще ложку перечной смеси, затем пару ломтиков эдама и прижми сверху вторым куском. Повтори то же самое с оставшимися кусками, перцем и сыром.
4. Положи бутерброды на сковородку и жарь, переворачивая, пока хлеб не зарумянится, а сыр не начнет плавиться, примерно 3–5 минут с каждой стороны. Сними сэндвичи с огня, разрежь каждый по диагонали и подавай как закуску к пиву.

СЫРНАЯ СТЕНА
Выкладывай перец в самый центр бутерброда — тогда плавящийся сыр создаст вокруг него стенку, и он не будет вываливаться, когда ты начнешь есть бутерброд.

ПОД КОЖЕЙ
Очистив курицу от кожи, ты избавишься от лишнего жира, а стало быть, и калорий, мясо приготовится быстрее, а маринад будет легче проникать внутрь мяса.

ВКУС УМАМИ

Паста мисо придает блюду характерный мясной вкус, пресловутый “пятый” вкус, наряду со сладким, соленым, горьким и кислым. Мы рекомендуем для этого рецепта менее соленую белую пасту, а не насыщенную красную.

КУРИЦА БАРБЕКЮ

Шеф: Дэвид Чанг, сеть ресторанов Момофуки, Нью-Йорк

> *“В этом блюде много разных вкусов и ароматов — острый, сладкий, соленый, горький, — они создают сложное, но сбалансированное блюдо”*

Некоторые повара мнят себя этакими рок-звездами от кулинарии — позируют фотографам в темных очках, раздают интервью и скандалят. Звездный статус Дэвида Чанга — исключительно заслуга его еды. В его ресторанах уживаются жареная кукуруза с мисо, фуа-гра с маринованной черникой и гребешки с корейской капустой кимчи. Когда мы попросили его приготовить для нас курицу, Чанг решил не изобретать что-то новое, а просто постарался воссоздать ту корейскую курицу гриль, которую он так любил в детстве. Дэвид готовит маринад на основе кочучжан — острой корейской соевой пасты с перцем чили. Ее вкус оттеняется яблочным соком. “Он добавляет сладости в это очень острое блюдо”, — говорил Дэвид. Кислота в соке облегчает доступ ароматам специй внутрь мяса, а сахар обеспечит мясу красивую коричневую корочку при готовке.

Острая курица по-корейски

что надо (на 4 порции)

8 куриных бедрышек без кости и кожи
2 ст. л. пасты кочучжан или южноазиатского сладкого соуса чили, например, “Шрирачи”*
2 ст. л. масла из виноградных косточек
½ стакана яблочного сока
1 ст. л. меда
1 ст. л. белой пасты мисо*
1 ч. л. мелко нарезанного имбиря
2 зубчика чеснока, крупно порезанных
1 средняя луковица, мелко нарезанная
½ стакана мелко нарезанного зеленого лука

* Ищи в супермаркете в разделе азиатских товаров или в специальных продуктовых магазинах.

Что делать:

1 Положи курятину в плотно закрывающийся пластиковый пакет или контейнер. Смешай кочучжан, масло, яблочный сок, мисо, имбирь, чеснок, соль и стакан воды. Перемешивай до полной однородности. Половину маринада добавь в пакет к курице и отправь в холодильник на два часа минимум, а лучше на ночь. Вторую половину тоже отправляй в холодильник.

2 Вынь курятину и маринад из холодильника. Маринад перелей в небольшую кастрюлю, поставь на средний огонь и вари, помешивая, пока не загустеет, — где-то 20 минут.

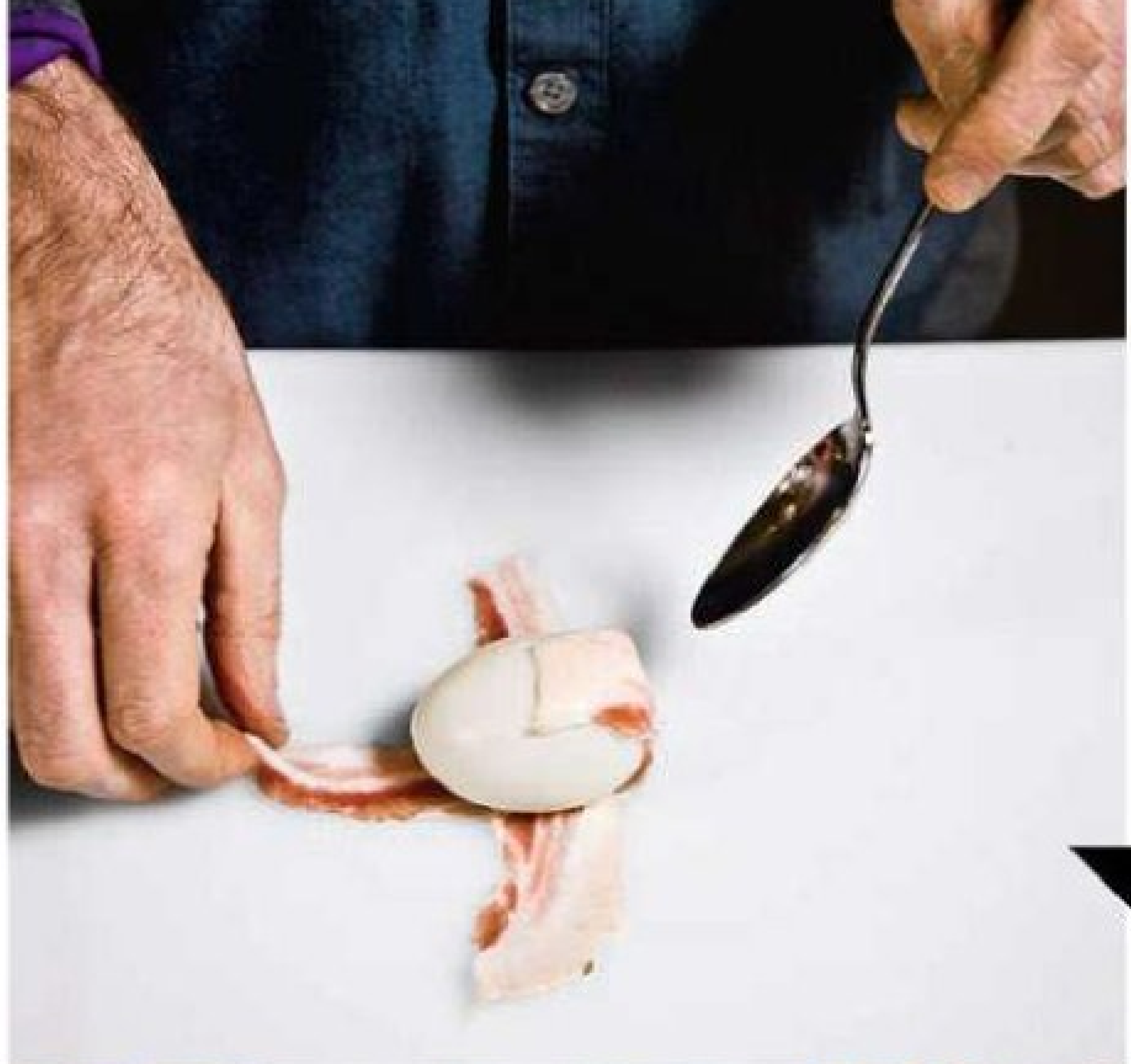
3 Смажь гриль или сковородку-гриль растительным (а лучше тоже виноградным) маслом и поставь на огонь чуть больше среднего. Жарь курятину по пять минут на каждой стороне. Температура внутри мяса должна равняться 75° (умеешь пользоваться кулинарным термометром?). Сними курицу с огня, подожди минуты 2-3, а потом подавай ее, посыпав зеленым и репчатым луком. На гарнир хорошо пойдут рис и овощи на гриле.

ЯЙЦА С БЕКОНОМ

Шеф: Дэн Барбер, Blue Hill, Нью-Йорк

“Классическое сочетание свинины и яиц — в самой идеальной форме”

Дэн Барбер — не просто повар, он теоретик еды. Он открыл свой второй ресторан Blue Hill в Стоун-Барнс — научном центре, занимающемся популяризацией органической еды, экологически сбалансированного земледелия и прочих модных, но действительно полезных вещей. Все продукты, которые Дэн использует в готовке, выращены в округе, даже бекон коптится на местной коптильне. На контрасте с окружающей нас простой сельской жизнью хитрый рецепт Барбера выглядит еще эффектнее — вареное яйцо заворачивается в бекон, обваливается в сыре и сухарях и готовится во фритюре.



Яйца в кульке из ветчины

что надо (на 2 порции)

- Масло и для фритюра
- 4 целых яйца и одно взбитое для панировки
- 2 ст. л. панировочных сухарей
- 2 ст. л. тертого пармезана
- 2 ст. л. молотого жареного миндаля
- ¼ стакана муки
- 4 ломтика бекона, разрезанные вдоль

ТОНКАЯ СВИНЬЯ

Если ломтики бекона недостаточно тонкие, можно раскатать их как тесто: проложи бекон между двумя кусками пищевой пленки и раскатай боковой поверхностью бутылки.

ПОЖАРЬ САМ

Жареный миндаль придает особый вкус этому завтраку, поэтому убирать его из рецепта категорически не рекомендуем. Если нет жареного — возьми сырой и обжарь его на сковородке без масла на среднем огне, помешивая, пока орехи не потемнеют, а кухня не пропахнет ими — минут 5-10. Перемели орехи в крошку в чистой кофемолке.

Что делать:

1. Наполни кастрюлю достаточным количеством масла, чтобы оно полностью покрывало яйцо, и поставь на средний огонь. Тем временем свари 4 яйца в мешочек и остуди в ледяной воде. Когда яйца остынут, аккуратно очисти их.
2. Для панировки в одной миске смешай орехи, сухари и пармезан, в другой взбей яйцо, а в третью высыпь муку.
3. Каждое яйцо заверни по очереди в два ломтика бекона, один ломтик наматываешь по горизонтали, другой по вертикали. Следи, чтобы по возможности нигде не проглядывал белок.
4. Окуни каждое яйцо сначала в муку, потом во взбитое яйцо и, наконец, в сухарно-орехово-сырную смесь. Стряхни лишние крошки и опускай во фритюр. Жарь, пока яйцо не станет золотисто-коричневым, примерно минуту. Чтобы яйцо обжарилось равномерно, постоянно поливай его сверху горячим маслом. Вынь из масла и положи на бумажное полотенце, чтоб яйцо высохло, а тем временем окунай в масло следующее. Подавай горячими, с зеленым салатом. ■

NAME
MEN'S HEALTH
SUBJECT

ЭКОАЛГЕБРА

ПОКА ЭКСЦЕНТРИКИ ОБЛИВАЮТ КРАСКОЙ ШУБЫ ПРОХОЖИХ И ПРИКОВЫВАЮТ СЕБЯ ЦЕПЯМИ К ДВЕРЯМ АВТОСАЛОНОВ, СПОКОЙНЫЕ ЛЮДИ ПОМОГАЮТ ПЛАНЕТЕ ИНАЧЕ. ПЕРЕД ТОБОЙ СБОРНИК ФОРМУЛ, КОТОРЫЕ СПАСУТ ПЛАНЕТУ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО В ТВОИХ ИНТЕРЕСАХ — ПОПУТНО ЭКОНОМЯ ТЕБЕ ДЕНЬГИ.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: GILLIAN BLEASE

ЭКОНОМИЯ

CO_2 ДЛЯ ПОЛЕТА В АДЛЕР + 3000 РУБ.

$$(220xN)x365 = .Ru^{AER} + {}^{RUR}3000$$

ВЫДЕРНИ ВСЕ ИЗ РОЗЕТОК
Не думай, что выключенный прибор не тратит твоих денег. Практически все, что включено в розетки, постоянно сосет из них ток.

ЗА ГОД
В разное время каждого дня тарифы на электричество отличаются, и эта разница может доходить до четырех раз.

ПОЛЕТ В АДЛЕР
Если выдергивать штепселя из розеток, то за год ты снизишь выбросы CO_2 ровно настолько, чтобы потом с чистой совестью слетать в Адлер.

3000 РУБ.
Примерно столько ты сбережешь за год. На сэкономленные деньги можешь купить себе футболку ФК "Жемчужина-Сочи".

Выключенный с пульта телевизор ест примерно 9 кВт в год. Даже если ты вообще не смотришь его — заплатишь. Прибавь расход DVD-плеера, микроволновки, даже зарядки для мобильника, торчащей в розетке вхолостую. Если хозяин среднего домовладения весь год будет выдергивать из розеток все ненужные штепселя, он сэкономит до 3000 руб. И не сожжет такой объем электричества, при выработке которого в атмосферу Земли было бы выброшено 567 кг CO_2. Примерно столько же парникового газа (в расчете на каждого пассажира) производит самолет на маршруте Москва–Адлер–Москва. Но ты лети без зазрения совести — заслужил.

ZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZZ

ЭКОНОМИЯ

CO_2 ДЛЯ ПОЛЕТА В ПРАГУ + 1200 РУБ.

$$PCx18m = .Ch^{PRG} + {}^{RUR}1200$$

ПЕРЕВЕДИ КОМПЬЮТЕР В ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИЙ РЕЖИМ
От тебя требуется от нескольких секунд до пары минут – все зависит от того, как быстро ты найдешь необходимый пункт в настройках операционной системы.

ВЫХОДНЫЕ В ПРАГЕ
Старый город, Карлов мост, собор Святого Вита, ну и бесчисленные пивные – все это к твоим услугам.

ПЕЙ В МЕРУ
Учитывая, что кружка разливного пива в Праге стоит на наши деньги 60–70 руб., тебе хватит на несколько приятных посиделок.

Обычно компьютер предлагает тебе два варианта настроек спящего режима. Первая позволяет устанавливать время, через которое погаснет монитор, если не трогать клавиатуру и мышку. Вторая отвечает за усыпление остального железа. Выставь обе на 15 минут (чтобы писюк крепко засыпал после 15 минут бездействия). Бодрствуя, компьютер потребляет до 0,35 кВт/ч, в спящем режиме – всего 0,01. За полтора года ты сэкономишь объем электричества, при выработке которого в небо уходит 241 кг CO_2 – достаточная экономия для полета в Прагу. Приятным бонусом будет и экономия на платежах энергосбыту – до 1200 руб.

Экодрайв

Volkswagen. Энергия чистого движения

Экодрайв от Volkswagen – это не только выгодно и полезно, но также модно и увлекательно. Вы еще не в курсе? А ведь это целый глобальный тренд, объединяющий собой самых прогрессивных и мыслящих людей по всему миру, и это касается не только автомобильной индустрии, но и всего образа жизни. Экономия ресурсов, бережное отношение к окружающей среде – это не пустые слова. Как море наполняется стекающимися в него каплями, Volkswagen наполняет эти понятия глубоким смыслом с помощью своих инновационных экологических технологий. Таких как, например, двигатели TSI и TDI, совмещающих в себе мощность и экономичность. В сочетании с 7-ступенчатой коробкой передач DSG они обеспечивают максимальную динамику при низком расходе топлива и сокращают количество вредных выбросов.

Volkswagen Экодрайв. Первая капля.

Вливайся в экодвижение Volkswagen на www.eco-driving.ru

Golf
Polo
Passat

Think Blue
Think Innovative

Das Auto.

Дополнительная информация – по телефону информационной линии Volkswagen

ЭКОНОМИЯ

CO$_2$ ДЛЯ КАТАНИЯ НА ЛЫЖАХ + 15 000 РУБ.

90 + 2500 = Hibe105 + $^{\text{RUR}}$15 000

ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ
Не разгоняйся быстрее 90 км/ч, и будет тебе счастье в виде сэкономленного бензина.

НЕ РАСКРУЧИВАЙ
Если у тебя механическая КПП, старайся переключать передачи до того, как стрелка тахометра укажет 2500 об/мин.

ЛЫЖНЫЕ КАНИКУЛЫ В ХИБИНАХ
Горные лыжи, снегоходы, хели-ски на старейшем горнолыжном курорте России.

Если ты не можешь найти для себя мотивы, чтобы начать водить спокойнее и не превышать скорость, мы тебе сейчас подкинем одну идею. Не раскручивай двигатель выше 2500 об/мин — и ты снизишь расход бензина на 20%. А это 15 000 руб. в год (если ты обычно заправляешь 50 л 95-го бензина в неделю). За год сбережешь бензина и газа столько (300 кг), что хватит съездить вдвоем на машине из Москвы по трассе E-105 на горнолыжный курорт в Хибины и обратно. Ездишь больше? Значит, для тебя экономия будет и того выше. Кстати, если 7 лет экономить таким образом, ты сбережешь CO$_2$ столько, сколько тратится на перелет в Нью-Йорк и обратно.

ЭКОНОМИЯ

CO_2 ДЛЯ ПОЕЗДКИ В СПБ + КОРЮШКА

$$H_2O x 365 = .Ru^{SPB} + 133 + {}^{RUR}700$$

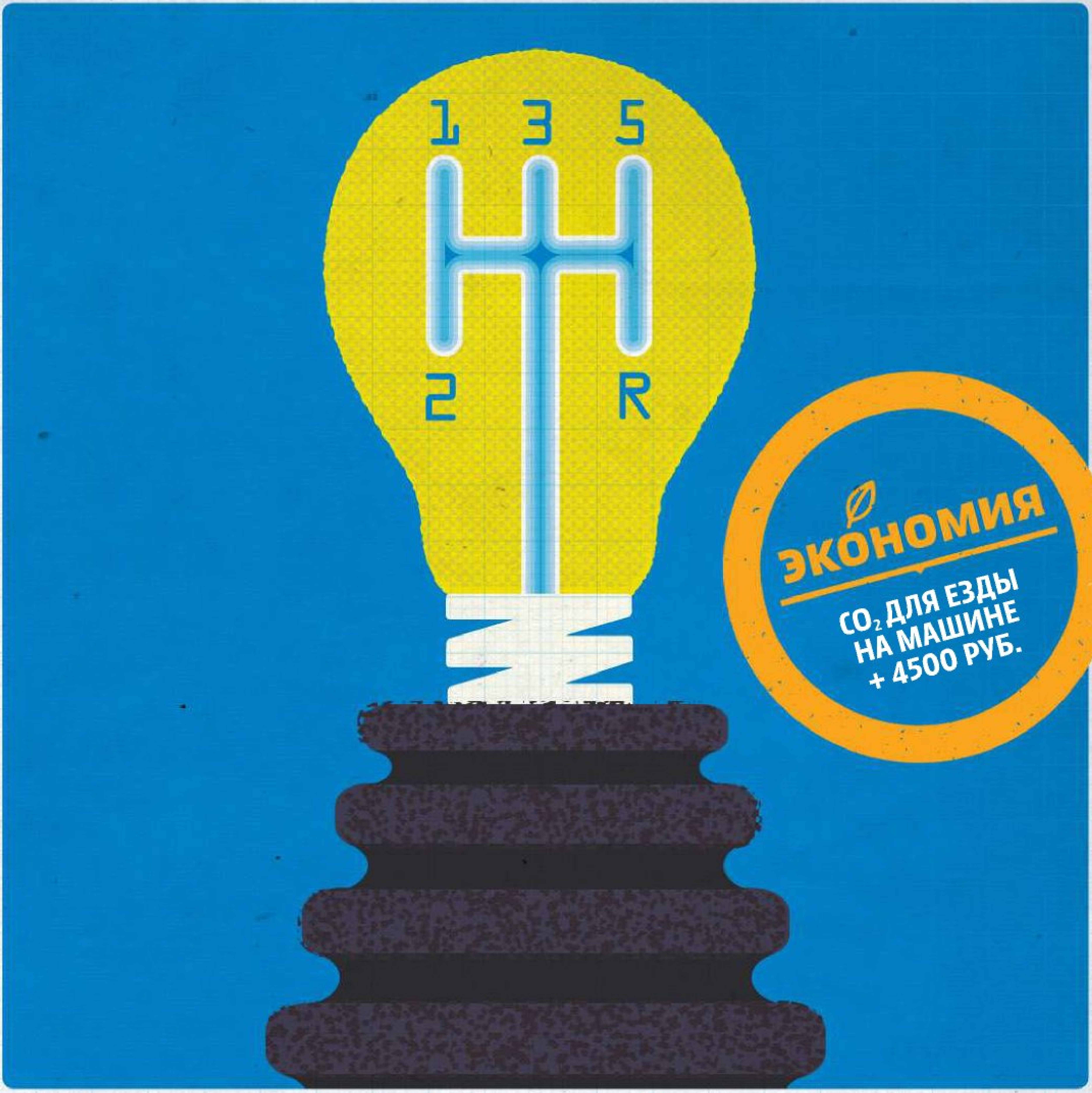
ПРИНИМАЙ ДУШ ВМЕСТО ВАННОЙ
Душ: струи чистой горячей воды. Ванна: теплый бульон с отмершим эпидермисом. Не так уж сложно сделать выбор.

ВДВОЕМ В ПИТЕР
Петербург в мае — это романтика в чистом виде. Отличная награда себе за правильное мытье в течение года.

В ГРЕЧЕСКОМ ЗАЛЕ
342 моста, 200 музеев, 70 театров — в этом городе есть чем заняться.

ВЕСЕЛЯЩАЯ ВОДА
Сэкономленное на воде можешь смело пустить на рыбу.

Заменив ванну душем, ты сэкономишь 22 минуты в день, которые за год сложатся в 133 часа дополнительного времени, которое раньше ты просто сливал. Этого более чем достаточно для поездки на майские в Северную столицу. В деньгах твоя выгода тоже ощутима — 1 ванна в день за неделю в буквальном смысле выльется примерно в 20 руб. За ту же сумму ты сможешь принимать душ ежедневно в течение целого месяца. В год выгода для бюджета будет около 700 руб. Даже по нынешним ценам этого хватит на пару кило свежей корюшки.



ЭКОНОМИЯ

CO_2 ДЛЯ ЕЗДЫ НА МАШИНЕ + 4500 РУБ.

15xESL = 4500/(365x4) + 2100 km

15 ЭНЕРГОСБЕРЕГАЮЩИХ ЛАМП
Они уродливы и долго разогреваются, но зато ты можешь гордиться, что принес пользу нашей планете.

СВЕТЛЫЙ ПУТЬ
У нас 4500 аргументов в пользу энергосбережения (и в этот раз ни слова об экологии).

МЕСЯЦ ЗА РУЛЕМ
Новый свет твоего дома за год сбережет столько CO_2, что можно 30 дней ездить за рулем, не мучаясь мыслью, что ты прожигаешь озон: сколько сэкономил — столько и потратил.

Если считать выгоду от замены 15 обычных лампочек на энергосберегающие, получится примерно 4500 руб. за 4 года (такой срок службы обещают производители). Причем это чистая выгода, в ней учтена и разница в цене лампочек. Если считаешь, что деньги — это низко, вот возвышенная цель: спасение рваного озонового слоя. Твои новые лампы за год сэкономят такое количество энергии, при производстве которого в атмосферу уходит 337 кг CO_2. Ford Focus, к примеру, производит этот объем парникового газа за 2100 км. Выясни, сколько выбрасывает твой автомобиль — и, соответственно, сколько ты можешь проехать на нем, не мучаясь вопросами экологии. ■

СВЕЖАЯ ТЕМА

Лето обычно разделяет людей на две части — тех, у кого есть кондиционер, и тех, кто с нетерпением ждет осени, чтобы кончилась, наконец, жара. Чтобы не зависеть от прогноза погоды и радоваться лету, давай заранее разбираться с самым актуальным вопросом сезона: что такое хороший кондиционер?

INVERTER V
19dB
AUTO Cleaning

ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ КРАСИВЫМ

Элегантный дисплей с интеллектуальной белой подсветкой, плавность линий и хромированная отделка кондиционеров серии Artcool представляют собой еще и стильное решение для украшения дома. При этом закаленное стекло передней панели сохраняет глянец и блеск на протяжении длительного периода времени, не тускнея и не обесцвечиваясь.

ОН ДОЛЖЕН УМЕТЬ ОЧИЩАТЬ ВОЗДУХ

Наверное, никто не поспорит с тем, что чистота воздуха в городе оставляет желать лучшего. Отсюда проблемы со здоровьем, усталость, раздражительность. Чтобы решить все эти проблемы, нужна всего одна вещь – кондиционер, очищающий воздух. Новые кондиционеры LG серий Cascade и Artcool заботятся не только о прохладе, но и о твоем здоровье. Фильтр Cyclotron Plasma обеспечивает антибактериальную защиту и удаляет даже мельчайшие загрязняющие частицы, а также пыльцу и бытовых клещей. Антиаллергенный и антивирусный фильтр состоит из энзимов, которые поглощают аллергены. А дезодорирующий фильтр не только устраняет неприятные запахи, но и уничтожает опасные органические соединения, например, формальдегид.

ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ ТИХИМ

Кондиционеры LG серий Cascade и Artcool – одни из самых тихих в мире. Такой низкий уровень шума (всего 19 дБ) достигается благодаря инверторной технологии и запатентованной функции LG Skew Fan, которая минимизирует перепады давления при вращении вентилятора. Его действительно не слышно, он работает тише, чем шелестит листва деревьев!

ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРОСТЫМ В ЭКСПЛУАТАЦИИ

Автоматическая очистка современных кондиционеров избавляет от лишней головной боли. Например, у новых кондиционеров LG серий Cascade и Artcool влага из теплообменника удаляется сама, что предотвращает образование плесени, размножение бактерий и появление неприятного запаха, причем без всякого твоего участия. Еще один плюс – их очень легко устанавливать: благодаря запатентованной технологии с этим может справиться один специалист.

РАВАХ РЕКЛАМЫ

Кондиционеры LG одобрены BAF

BAF (The British Allergy Foundation) — Британский фонд по борьбе с аллергией. Он был создан в 1991 году с целью

ОРГАЗМ СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ

В ПОГОНЕ ЗА НАСЛАЖДЕНИЕМ ОБЩЕСТВО ВСЕ ШИРЕ РАЗДВИГАЕТ ГРАНИЦЫ РАЗРЕШЕННОГО. ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ — МЫ (ИЛИ НАШИ НЕДАЛЕКИЕ ПОТОМКИ) ВООБЩЕ ЛИШИМСЯ НОРМАЛЬНОГО СЕКСА. МН РЕШИЛ РАЗОБРАТЬСЯ, ЧТО ПРОИСХОДИТ И КАК С ЭТИМ ЖИТЬ.

ТЕКСТ: АРИНА ВИНТОВКИНА

Спорим, дорогой читатель, если я тебя сейчас попрошу вспомнить самый яркий эротический эпизод в твоей половой биографии, на ум непременно придет что-то с налетом извращенства? Игры с переодеванием, наручники, секс втроем на капоте машины ГИБДД — что-нибудь такое, знаешь, на грани. Нет, ничего подобного не припоминаешь? Да, ты редкий, просто исчезающий тип! Нынче не иметь нестандартных сексуальных потребностей или хотя бы не мечтать о чем-нибудь эдаком — все равно что носить котелок и трость. Чудовищно старомодно.

Не веришь мне — прислушайся к сексологам, которые утверждают, что все большая часть человечества меняет старый добрый секс "бутербродом" на более продвинутые техники. Возьмем, к примеру, Великобританию. Именно ее, поскольку исследователи называют жителей туманного Альбиона самыми сексуально раскрепощенными из западных наций. И сейчас ты поймешь почему. Примерно 58% английских мужчин фантазируют о сексе с двумя или более женщинами. Ну, это еще куда ни шло. А как относиться к тому, что 13% британцев мечтают об интиме одновременно с дамой и кавалером? Или к тому, что 60% российских мужчин хотели бы заняться сексом не с собственной подругой, а с красоткой в униформе (это уже исследование MH) — в списке есть и госпожи полицейские. Неслабо, да?

Зачем это

Страсть к сексуальным экспериментам — вещь интернациональная, поскольку замешана на механизме возбуждения. А он, в свою очередь, на примитивных реакциях тела. Неважно, британец ты или калмык, при появлении внешнего стимула в мозгу происходит мощный выброс норадреналина. Адреналин вызывает учащение сердцебиения и дыхания, чтобы обеспечить клетки кислородом. У тебя шерсть встает дыбом, зрачки расширяются, запахи и вкусы воспринимаются острее. Что примечательно: реакция на Анджелину Джоли в туфлях на голое тело и люберецкого хулигана с нунчаками будет одна и та же. Для твоего серого вещества они оба — раздражители.

Если во время секса ты чувствуешь, что делаешь нечто недозволенное, странное, или просто опасаешься, что тебя увидят, происходит дополнительный выброс адреналина, от чего, собственно, ты и тащишься. Легкая опасность — это что-то вроде щепотки перца в столовский борщ. Не удивительно, что оргазм, полученный на скамейке в парке с риском быть застуканным, оказывается гораздо круче тысячи других, случившихся при свете ночника.

Ну что ж, вот тебе и гарантированный путь обострить удовольствие. Правда, под этой тропинкой заложена здоровенная мина, на которой может подорваться любой неопытный ходок. Чувство опасности — штука гораздо более сильная, чем любопытство. Адреналиновая волна может запросто потопить лодку твоих извращенных желаний, оставив только желание немедленно смыться. Если внешний стимул окажется чрезмерным, приток крови понадобится твоим мышцам, а не паху. Согласись, будет обидно убедить герлфренд заняться сексом впятером, а в разгар оргии осознать, что все веселятся, а у тебя не стоит.

Есть два способа решить эту проблему — один правильный, другой легкий.

Правильный: подобрать свой индивидуальный коктейль из страха и сексуального возбуждения, дающий необходимую остроту без риска отравиться. Это нелегко, особенно учитывая, что с годами меняешься не только ты, но и общественные представления о недозволенном (об этом мы еще поговорим дальше).

Легкий: просто убедить себя, что твои извращенные желания — "почти норма", ничего страшного, многие так делают. Но, как и многие другие легкие способы, этот ведет прямиком к возникновению глобальной проблемы.

РИСК

Руководство по привлечению партнерши к своим специфическим забавам — записано со слов сексолога Полы Холл.

1

Прежде чем облачаться в латексный комбинезон и устанавливать в спальне дыбу, задай себе вопрос, а так ли необходимы подобные нововведения в вашей сексуальной жизни? Что это для тебя — истовое желание или сиюминутная прихоть? После такого "сюрприза" сделать вид, будто ничего не было, уже не получится.

2

Подними тему в соответствующей обстановке — достаточно интимной, но не прямо в разгар прелюдии, когда руки и рты у вас обоих заняты. Девушка может замешкаться с ответом или не оценить серьезность твоих намерений, а ты ошибочно примешь ее мычание за согласие.

3

Не забывай и не ленись подчеркивать, насколько она чертовски, просто невероятно сексуальна и привлекательна для тебя. Партнершу ни в коем случае не должна посетить догадка, что просто так, без всех этих плеток и бондажей, ты ее больше не хочешь и не можешь.

4

Тема должна заводить вас обоих. Любыми способами необходимо донести до партнерши мысль, что вы говорите о ваших сексуальных предпочтениях, а не только о твоих. Поинтересуйся, о чем фантазирует она. И не устраивай истерик, если ты настроился на групповуху с двумя девушками, а герлфренд — с двумя парнями. Значит, еще не время переходить от дебатов к делу.

5

Если в вашей паре не принято обсуждать подобные темы, объяснись на языке искусства — устрой коллективный просмотр порно, где будет эпизод, соответствующий твоей эротической задумке. Наблюдай за ее реакцией и не скрывай собственного восхищения происходящим на экране.

6

Кроме "да" или "нет" она еще может сказать "не знаю". Не требуй дать ответ сию же минуту, а вдобавок написать гарантийное письмо. Пусть мысль поварится у нее в голове пару дней. Даже если девушка не вернется к этому разговору сама, она наверняка не сможет думать ни о чем другом. Выждав, попробуй закинуть удочку еще раз.

“Реакция на Анджелину Джоли в туфлях на голое тело и люберецкого хулигана с нунчаками будет одна и та же. Для твоего серого вещества они оба — раздражители”

FINANCIAL TIMES
What not to do in a crisis
Nouriel Roubini on new threats to recovery. Comment, Page 13
Commandos kill nine
Israel fa
CEDES McNAB—WICKEDLY NAKED
AYBOY
HAWAIIAN
TENAC
EXTRA NUDE VIDEO GAME GIRLS GATEFOLD
INSIDE THE PALMS' HUGH HEFNER SKY VILLA
WHAT HAPPENS IN VEGAS...
INTERVIEW ARIANNA HUFFINGTON

“Секс, замешанный на адреналине, вызывает привыкание. Причем мужчины легче и быстрее попадают в зависимость от своих непотребных желаний, чем женщины”

Как это

Большой энциклопедический словарь трактует термин “сексуальные извращения” как “болезненные нарушения направленности полового влечения или способов его удовлетворения” (сейчас, кстати, вместо “извращение” интеллигентные люди говорят “перверсия”). Обрати внимание на слово “болезненные”. Оно как бы намекает, что извращенец, простите, перверт, должен страдать от своей пагубной страсти. Во времена, когда этот термин был придуман, так оно и было.

В дремучем 1884 году австрийский психолог Рихард фон Крафт-Эбинг опубликовал бестселлер под названием “Половые психопатии”, и именно с его легкой руки в лексикон медиков вошли такие словечки, как “садизм”, “мазохизм”, “фетишизм” и пр. Современникам Рихарда фон Крафт-Эбинга, надо полагать, жилось непросто. Юноша, уличенный в любви к порке или ношению женских панталон, тут же отправлялся в руки знахарей, священников и юристов. И лечили несчастного отнюдь не мягкими седативными. Нынче инакохотящих никто не преследует. Специфические желания теперь принято не скрывать, а удовлетворять. Хочешь расхаживать по дому в белье подружки — да ради бога (главное, чтобы девушка не возражала). Нравится тебе мастурбировать на фото выхухолей и подвешивать себя на крюках к потолку — имеешь полное право. Границы дозволенного со времен Крафт-Эбинга расширились. Мы убедили себя в том, что происходящее — не перверсия, а так, шалость. Информация о нестандартных способах получения удовольствия хлынула рекой. Какие бы диковинные желания тебя ни обуревали, наверняка найдется пара-тройка единомышленников, с которыми вы образуете клуб по интересам и будете обмениваться ссылками на магазины, где можно купить кружевные стринги размера XXXL.

Хорошо это или плохо? “Рискованно”, — уклончиво отвечают сексологи. Некоторые считают, что все зашло уже слишком далеко. Это как с наркотиками: попробовав травку (то есть перейдя психологически важную границу дозволенного), клиент скоро возжелает более острых ощущений — а дальше дорога известна.

Думаешь, это слишком сильный образ? “Некоторые мужчины чересчур увлекаются ненормативным сексом, — подтверждает психолог клиники Charing Cross Космо Холлстрем. — Им становится недостаточно простого секса с небольшим выбросом адреналина, они требуют все более и более острых ощущений”.

Причем мужчины легче и быстрее попадают в зависимость от своих непотребных желаний, чем женщины. Помни об этом, когда решишь оформить абонемент в свинг-клуб: кому-то бывает достаточно нескольких визитов, чтобы подсесть. Девушки, что в эпоху палеолита, что сейчас, запрограммированы на консерватизм: заниматься собирательством в радиусе 5 м от шалаша, не заговаривать с вождем соседнего племени и т.д. Накапливать и сберегать — вот наша программа. Вас же, мальчиков, вечно тянуло на покорение новых территорий и поиски приключений.

И вот вам результат. “Я работаю терапевтом-сексологом 18 лет, — рассказывает автор ряда руководств по сексу Пола Холл. — Ко мне обращается все больше пар, у которых возникают проблемы в сексуальной жизни из-за слишком яркого увлечения “продвинутыми техниками секса”. Нам грозит будущее, в котором обычный секс станет исключением. Мы рискуем забыть всю радость простого перепихона”.

ИЗВРАЩЕНИЯ ИЛИ ИЗОЩРЕНИЯ?

Попробуем выяснить, насколько адекватны твои фантазии и не вредят ли они отношениям.

1. Жду ли я, что после этого опыта мое настроение улучшится и я буду чувствовать себя лучше?
2. Чувствую ли я потребность постоянно повышать ставку — проводить все более рискованные эксперименты?
3. Занимаюсь ли я этим или думаю об этом вместо других дел, например, работы?
4. Трачу ли я на это деньги в ущерб другим, более важным платежам?
5. Трачу ли я на фантазирование о запретном время, которое мог бы провести с партнершей?
6. Если я не делаю этого, чувствую ли я апатию, беспокойство или раздражение?

НА СКОЛЬКО ВОПРОСОВ ТЫ ОТВЕТИЛ “ДА”?

0-2 Здоровый экспериментатор
3-4 Исследователь-энтузиаст
5-6 Псих ненормальный

Очевидный предупреждающий сигнал — когда твои сексуальные желания доставляют партнеру болезненные, неприятные ощущения. Либо когда твои действия нарушают действующее законодательство. Но есть и более тонкий момент: нормально, если тебе нравится, когда подруга надевает чулки с подвязками, ненормально, если у тебя без этого не встает. Тогда это точно можно назвать сексуальной зависимостью. Речь идет не о желании получить как можно больше удовольствия, а о фиксации на сексе или на чем-то, связанном с ним, например, на фантазиях или запретах.

Как быть

Чтобы не стать сексоголиком, придется все же идти по правильному пути — балансировать на грани и не позволять себе слишком многого. Найти этот баланс непросто. “В 90-е посетителя фетиш-клуба легко могли назвать извращенцем, — ностальгирует психолог клиники Caswell в Уэльсе Джейнис Хиллиер. — Сегодня это даже не вызывает удивления. И вот поди разберись, что теперь нормально, а что под запретом — в этом мутном пространстве человек запросто может потеряться”.

Искать подсказки в учебниках по клинической психиатрии и Уголовном кодексе бессмысленно — туда заносят только особо тяжкие случаи. На сексологов тоже надежды никакой. Нет такого врача, который скажет: “Так — можно, а вот сюда не ходи” — и проведет тебя за ручку через дебри порока. Получается, что результат твоих сексуальных изысканий целиком и полностью зависит от тебя самого.

Не подумай, что я тебя пугаю или отговариваю. Скорее, предостерегаю. Самая разумная стратегия — не форсировать события, не спешить вот так сразу нырять в пучину непознанного. У любого, даже самого порнографичного сценария, всегда есть относительно безопасная альтернатива. Вполне возможно, что эта оргия тебе не так уж и нужна — попробуй для начала позаниматься сексом под аккомпанемент порно. Иллюзия массовости процесса будет обеспечена. Или взять, допустим, игры с удушением — к чему сразу цеплять петлю на шею, если можно попросить партнершу покрепче приобнять тебя в момент оргазма (совет снимается, если твоя девушка занимается сумо)? А вот еще, например, массаж простаты: кто сказал, что единственный способ полноценно испытать его — стать бисексуалом? Не менее острые переживания можно получить, сходив к проктологу или оснастив подругу страпоном.

Короче, главное — слушать свой внутренний голос. Он дурного не посоветует. Если в шаге от грехопадения подсознательный цензор начинает вопить: “Тормози, это слишком!”, возможно, стоит оставить фантазию нереализованной. До поры до времени.

ФОТО: ALEX YOUNG

ВЗГЛЯД С ТОЙ СТОРОНЫ

Арина Винтовкина рассказывает, что чувствует девушка, столкнувшись с юношей, который “чересчур увлекся адреналином”:

“Дело было в стокгольмском клубе, куда я приехала с коллегой выпить и потанцевать. Там коллега представила меня своему приятелю-диджею — Раулю, чертовски симпатичному кубинцу. Через пару часов девушка отчалила домой, а мы с Раулем продолжили мило болтать и выпивать. Под утро, наплясавшись, завалились на мягкие диванчики, где парень и предложил сделать массаж ступней. Ноги гудели, кавалер мне определенно нравился, поэтому я не раздумывая скинула туфли. Массаж у него получился действительно отменный. Но по всему было видно, что Раулю процесс доставляет даже большее удовольствие, чем мне. В тот момент я списала столь бурную реакцию (а у парня натурально встал) на особенности кубинского темперамента. Слово за слово, решили переместиться к нему домой. В такси Рауль продолжал мять мне пятки и чуть ли не мурлыкал. Наблюдая за стоящей колом ширинкой, я была уверена, что к сексу мы перейдем, как только перешагнем порог квартиры. Можете себе представить мое изумление, когда на пороге спальни этот чокнутый, будучи уже без штанов, сказал: “Хани, ты не против, если я накрашу тебе ногти на ногах?”

Ситуация складывалась нелепейшая. Но ответить “Слушай, я была согласна заняться с тобой сексом, но педикюр — нет, это слишком интимно” мне показалось верхом идиотизма. И я рассудила: мне несложно, а у парня будет настоящий праздник. Короче, следующие два часа Рауль возился с моими ногами — мазал их лосьоном, массировал, покрывал ногти лаком, а потом фотографировал. Ну, и по ходу дела мастурбировал, разумеется. Не сказать, чтобы я была в восторге от всего происходящего. Хотя и явного отторжения его фут-фетишизм тоже не вызывал. К тому же было что-то очень трогательное в том, как парень перся от моих конечностей.

Но на второе свидание я, понятное дело, не согласилась. Мне все-таки как-то привычнее, когда я нравлюсь мужчине вся целиком, а не отдельными фрагментами”.

АНТИГЕРОЙ НАШЕГО ВРЕМЕНИ

ЖИРНЫЙ? ДА. ВЫПИВОХА? КОНЕЧНО. ЭГОИСТ, ТУПИЦА, ЛЕНТЯЙ? ДА, ДА И ЕЩЕ РАЗ ДА. НО У НЕГО ЕСТЬ КОЕ-ЧТО, ЧЕМ НЕ МОГУТ ПОХВАСТАТЬ МНОГИЕ САМЫЕ ПОДТЯНУТЫЕ МУЖИКИ. РАЗРЕШИТЕ ПРЕДСТАВИТЬ – ПИТЕР ГРИФФИН.

ИНТЕРВЬЮ: ДЭВИД МОРТОН

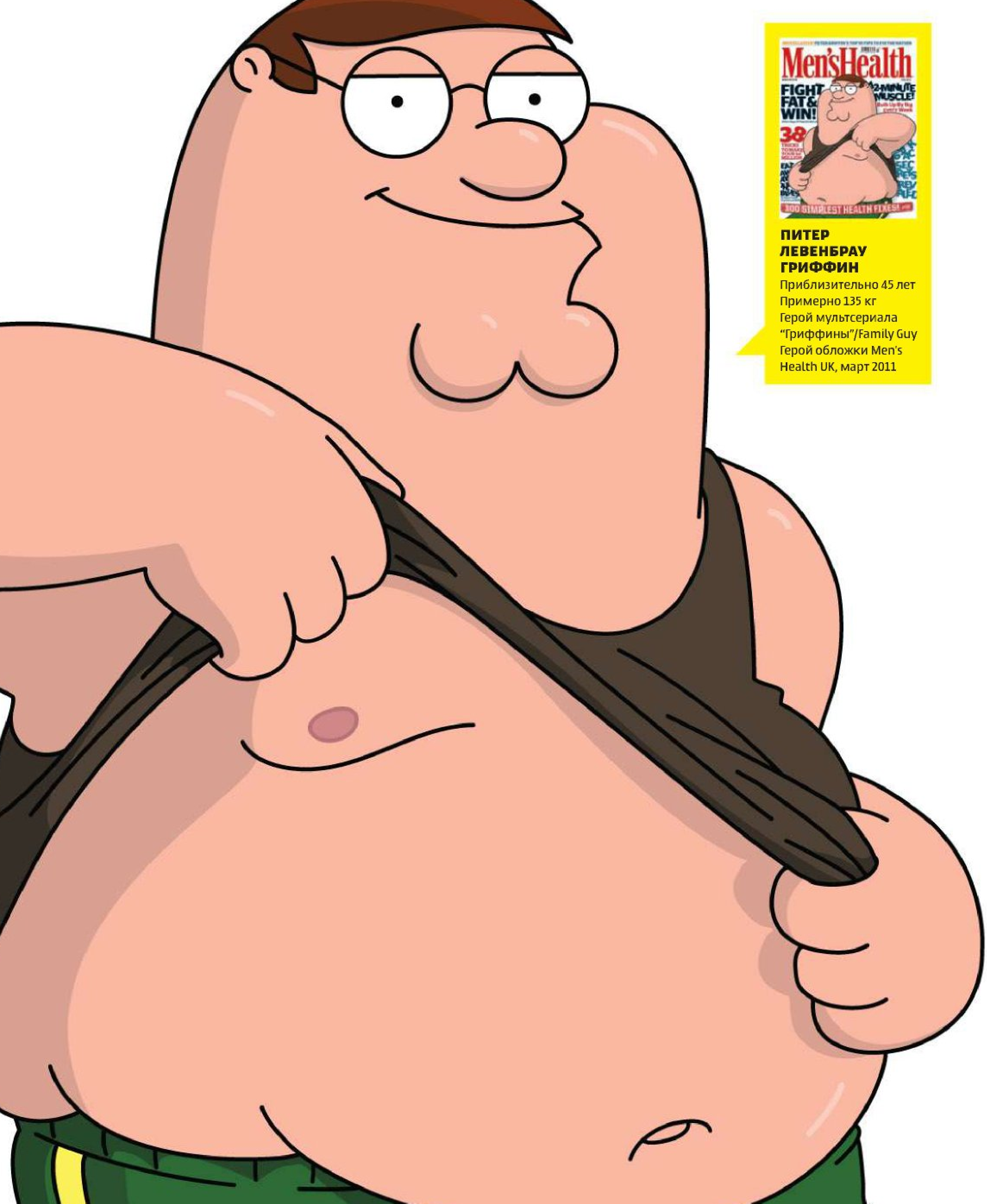
С 31 января 1998 года и по сей день этот человек живет под пристальным взглядом телекамер. Звезды “Дома-2” еще пили “Агушу”, когда он уже выворачивал свою душу наизнанку перед мировой аудиторией. Спереди у него более соблазнительные формы, чем у Ксении Собчак, сзади — чем у Анфисы Чеховой. За ужином он съедает больше отравы, чем Оззи Осборн на концерте. Этот знаменитый парень — простой семьянин из американского захолустья.

Успех Гриффина связан с тем, что он реальный человек в реальной жизни. Миру, где все постоянно меняется, он демонстрирует (в каждом эпизоде своего существования), что устойчивая психика — это единственная возможность выжить. Он валяет дурака и не слишком переживает по поводу бытовых неприятностей. “Одну вещь я знаю точно — если ты не любишь что-то делать или это слишком сложное занятие, то… просто делай что-нибудь другое”, — с простой уверенностью говорит 45-летний папаша троих детей.

При всех его недостатках (животик-то можно было бы убрать!) он вполне счастлив и доволен собой — а ты?

Когда его карьера рабочего на конвейере местной фабрики игрушек осложняется (он оказался впутан в случайную смерть своего работодателя), Гриффин делает то, что он делает всегда: он поворачивается к проблеме спиной, принимает решение, не размышляя о последствиях, и живет с этим — какое-то время. Заручившись поддержкой двух иммигрантов из Португалии, он начинает незамысловатую жизнь рыбака на своей лодке, бороздящей воды под именем “Пароход, более мощный, чем Супермен, Бэтмен, Человек-паук и Невероятный Халк, вместе взятые”. Когда ураган оставляет от его бизнеса одни обломки, Гриффин ни на минуту на впадает в транс: ррраз — и он сотрудник отгрузочного цеха пивоваренного завода “Потакетский патриот”.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: COURTESY OF FX.UK


Men'sHealth
FIGHT FAT & WIN!
12-MINUTE MUSCLE!
38
300 SIMPLEST HEALTH FIXES!

ПИТЕР ЛЕВЕНБРАУ ГРИФФИН

Приблизительно 45 лет
Примерно 135 кг
Герой мультсериала “Гриффины”/Family Guy
Герой обложки Men’s Health UK, март 2011

Подход “могу делать то, могу делать это” кому-то покажется революционным, но именно эта способность не заморачиваться помогает ему кормить семью и сохранять нервы в порядке. Следуя любому своему капризу, полностью и безоговорочно погружаясь в процесс (зачастую не имеющий смысла), он порой доходит до точки, где оказывается, что не все так просто, как ожидалось, — тогда он решительно находит кратчайший путь, как поменять все в своей жизни. “Кратчайшие пути — не значит самые простые, — размышляет Гриффин. — Если бы они были таковыми, их бы просто называли “пути”.

УРОКИ ЛЮБВИ

Но если его карьера знала и взлеты, и падения, то именно его брак со школьной подружкой Лоис, головокружительный и полный опасностей, как американские горки, доказывает, что Гриффин — мужчина с пониманием. Ежедневный успех этой семье обеспечивают лишенная чувствительности маскулинность Питера и его готовность принимать поступки Лоис без каких-либо размышлений. Интересно посмотреть на нашего героя в те моменты, когда другой мужчина угрожает его статусу альфа-самца. Может быть, убийственная ревность и доставляет неудобства, но она всегда служит глотком свежего воздуха в их отношениях. Она действует как клапан давления, помогающий сбросить напряжение от того, что приходится просыпаться рядом с одной и той же женщиной всю свою взрослую жизнь.

“Я помню, как-то сказал Лоис, что если приду домой посреди дня и обнаружу ее в постели с кем-то другим, то убью их обоих”, — тут Питер потрясает кулаками. И в определенных обстоятельствах у него хватает твердости привести свои угрозы в действие. Однажды в порыве ревности он разбил зеркало — а все потому, что жена назвала его отражение симпатичным.

Но, когда Питер обнаруживает Лоис в постели с Биллом Клинтоном, он делает то, что многие мужчины не смогли бы: просто соглашается тоже переспать с кем-нибудь, чтобы достичь баланса. Конечно, лучше не доводить до такого, но в сложившихся обстоятельствах плюнуть и забыть — один из немногих способов сохранить семью (если, конечно, у тебя есть такая задача. И если случившееся — исключение, а не правило).

Точно так же у него не возникает проблем с парнями, которых Лоис любила до замужества, — вплоть до того, что он находит приятным ее прошлые отношения с Джином Симмонсом, языкатым вокалистом его любимой группы The Kiss.

ОТЦОВСКИЙ ДОЛГ

У Гриффина в семье — двое тинейджеров (дочь Мег и сын Крис) плюс малыш с приплюснутой головой (Стьюи). Как он может растить потомство и еще ухитряться оставлять время на себя? Все просто. Он никого особо не растит.

Ну да, он нашел немного времени, чтобы поделиться своей жизненной мудростью с Крисом — любимцем и наследником (хотя вряд ли это пойдет Крису на пользу). Дочь? Он насмехается над ней при каждом удобном случае, потешая остальных Гриффинов, — это его личный способ сплотить семью, пожертвовав всего лишь дочерью. Забота о Стьюи ложится на плечи Брайана, семейной собаки. Это не значит, что сам Гриффин не забо-

Что значит “настоящий мужик”?

“Ну, это тот, кто отдает распоряжения женщине. Тут все немного запутанно, потому что женщины тоже могут отдавать распоряжения другим женщинам. Но эти крошки-командиры так или иначе все равно почти мужики”.

Чего ты боишься?

“Осаму бен Ладена, это очень плохой парень. Но переиначь его имя — и получишь “кочевники-лесбиянки” (англ. lesbian nomad). Это меня устраивает”.

Как оставаться в форме?

“Я занимаюсь йогой. Знаете позу на диване?”

Как быть отцом?

“О! Это вопрос! Никогда об этом не думал. Может, настало время прекратить отлынивать и начать размышлять… хм… Ой, посмотри на это облако, оно похоже на член!”

PROTEIN SHAKE

Любимое блюдо?
“Ну, любое, которое я ем прямо сейчас”.

О чем сожалеешь?
“Я сожалею, что никогда не учил другой язык — курсив, например. Очень красиво выглядит этот язык”.

Что такое счастье?
“Сходить по-большому, когда ты в доме один. Я абсолютно уверен, ничто даже близко к этому не стоит”.

Баланс жизнь–работа…
“Это для меня сложно, поскольку я трудоголик. Я сказал “трудоголик”? Я имел в виду “алкоголик”. Не очень хорошо для баланса любого рода. Я вот теряю его довольно часто”.

тится о своих детях. Это значит, что он решил — излишняя забота может разрушить его день: “Самая важная часть отцовства — знать своих детей. Действительно знать их. Вот, например, мой блондинчик-тинейджер. Или почти тинейджер… А может, он уже взрослый. Или он — это она. Ну, один из тех”.

Конечно, это не пример для подражания, но повод задуматься — не жертвуешь ли ты все своим детям, забывая о самом главном человеке в твоей жизни — о себе самом. Дети все равно не оценят, а ты будешь потом вспоминать лучшие (в теории) годы своей жизни с ужасом.

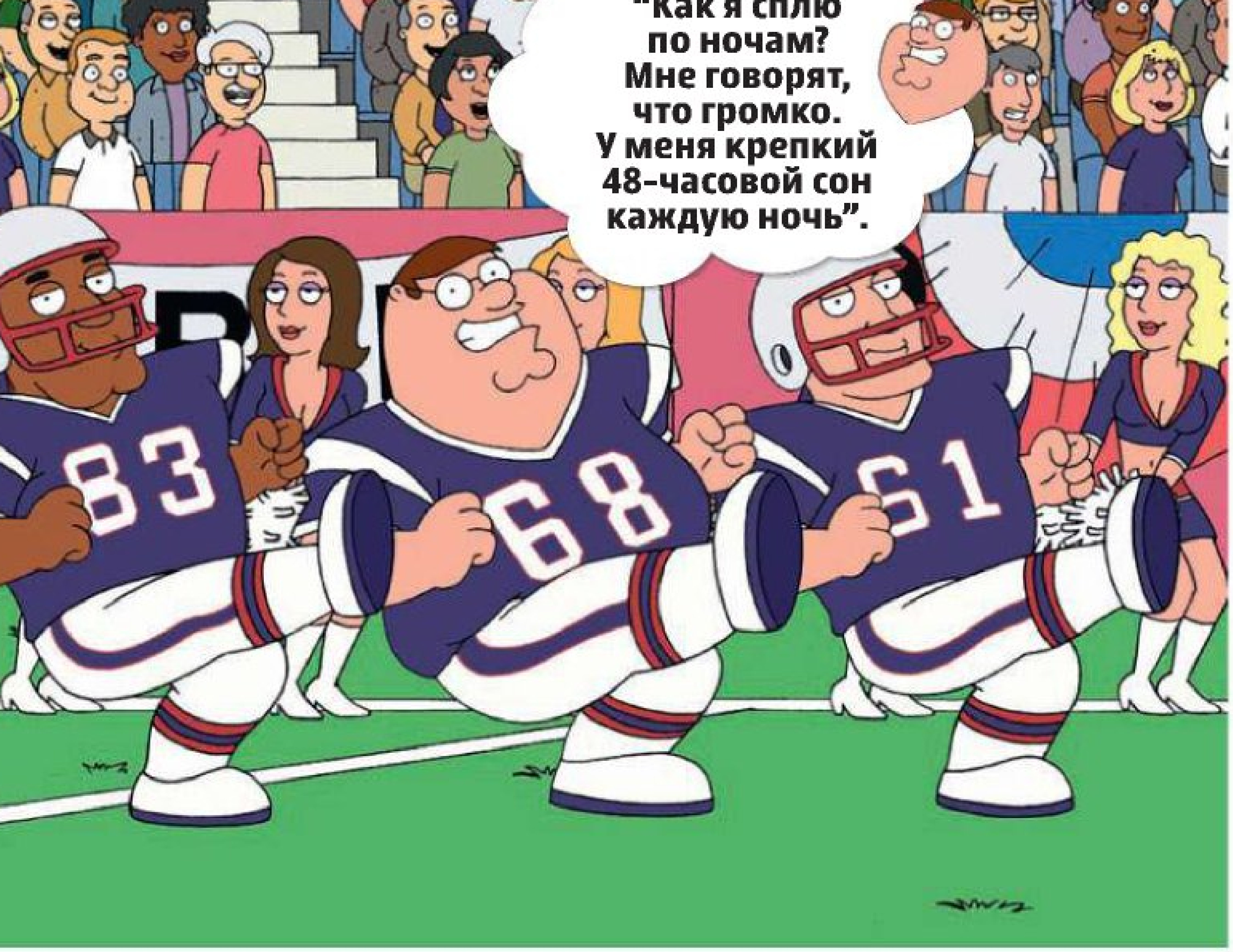
Хотя запомнить, как выглядят твои дети, все равно было бы неплохо.

ГОТОВ К БОЮ

Для мужчины за 40 Гриффин — в так себе форме, но его энергия очевидна для всех, кто смотрит его шоу. Он весит почти полтора центнера и любит выпить, но его решимость выжать из каждого момента жизни максимум удовольствия придает ему почти магическую способность оправляться от болезней и травм.

Урок ясен: если ты достаточно глуп, чтобы себя поранить, значит, ты достаточно глуп, чтобы этого не заметить. “Скажем, ты ударился голенью

“Нет такой вещи, как хороший брак, бывает только не самый ужасный. Так что можешь совершать плохие поступки — но только не ужасные”.


“Как я сплю по ночам? Мне говорят, что громко. У меня крепкий 48-часовой сон каждую ночь”.
83
68
61

об стол, когда убегал от дочери, громко читая вслух ее интимный дневник, — объясняет Гриффин. — Нужно просто схватиться за ногу, подпрыгивать и повторять “шшшшшшх-ахxxxx” столько, сколько необходимо, чтобы боль прошла. Или хотя бы столько, чтобы это было смешно, потом стало раздражать, потом стало скучно… и снова смешно”.

Его подход к питанию и упражнениям такой же извращенный: в обоих случаях он впадает в крайности. А повседневная жизнь похожа на жизнь большинства американских мужчин его возраста: обжорство, пьянство и никаких тренировок. Зато он больше не набирает вес, хоть и съедает 30 гамбургеров за один присест.

Бог существует?
“Разумеется, да. Вы что, не видели фотографии? Высокий летучий парень, белая борода. Необычный взгляд искоса”.

Что тебя трогает?
“Вы смотрели это видео в интернете, где мальчик спасает колибри, а затем отпускает ее на волю? А потом она прилетает к нему во двор и типа улыбается. Я рыдал после просмотра… потому что уронил степлер, и он упал мне на ногу. Чертовски больно было”.

Он сохраняет форму благодаря случайным, но очень напряженным физическим подвигам, требующим силы и выносливости (памятен матч, когда он в одиночку сыграл в американский футбол против трехкратных обладателей Суперкубка, New England Patriots).

Его зеленые штаны не лопнули еще на заднице, потому что Гриффин регулярно практикует микс-файт — вспомнить хотя бы его кровавые схватки с давним соперником, Гигантским Цыпленком Эрни. Бои длятся часами, зрители могут насладиться прыжками, поворотами, подбросами, пинками и другими элементами боевого искусства.

Наполняет ли он ночь своими безумствами, определяет ли свои приоритеты в роли отца или описывает чувства, которые испытывает в браке, Питер Гриффин стойко придерживается правила, что быть счастливым — это не только о том, делать ли правильные вещи или не делать неправильные. Это еще и о том, чтобы просто делать вещи, которые тебе нравятся. И не слишком рвать душу по поводу житейских проблем — решение всегда найдется.

Хотя брюхо, конечно, следовало

УРОКИ ГРИФФИНА

Используй лучшие приемы Питера, чтобы стать эталоном фитнеса.

DOG SH
CHAMPIO

ПОДДЕРЖИВАЙ ДРУГИХ
Помоги друзьям бросить вызов самим себе, отставить мартини и обрести форму, о которой они всегда мечтали.

CAUTION
SPECIAL DAD

ПРЕСЛЕДУЙ ЦЕЛЬ
Не позволяй препятствиям — как стоящим, так и двигающимся — помешать тебе. И всегда носи шлем.

ПРИСПОСАБЛИВАЙСЯ
Тверди: “Это не злобные аборигены меня преследуют, я просто бегу интервальный спринт в домашней одежде”.

ВЫШЕ ГОЛОВЫ
Если кто-то подталкивает тебя дойти до предела, ты будешь удивлен, обнаружив, как же это страшно.

CAMPER
EXTRAORDINARY CRAFTS
CREATIVE QUALITY & QUALITY EXECUTION

реклама

Camper To&ether
Pelotas Xlite
Klick

МОСКВА
ТРК «Атриум», ул. Земляной Вал, д.33, тел: (495) 970 1151
ТРЦ «Метрополис», Ленинградское шоссе, вл. 16, 2 этаж, тел: (495) 660 7329
ТЦ «Капитолий», проспект Вернадского, д. 6, 1 этаж, тел: (495) 258 87 86
Кутузовский пр-т, д. 36А, тел: (499) 249 67 83
ТЦ «МЕГА Белая Дача», 14 км. МКАД, 1 этаж, тел: (495) 641 17 19
ТРЦ «Европейский», пл. Киевского вокзала, вл. 2, атриум Берлин, 2 этаж, тел: (495) 229 6142
ТЦ «МЕГА Химки», мкр-н № 8, стр. 1, тел: (495) 739 6788
ТД ГУМ, Красная площадь, д.3, 1 линия, 2 этаж, тел: (495) 620 3411
ТРЦ "VEGAS", 24 км МКАД, 2 этаж, тел: (495) 646 9765
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
Большой пр-т, д.65, тел: (812) 498 61 35
ТЦ «МЕГА Дыбенко», Всеволжский р-он., 12 км. Мурманского ш. тел. (812) 635 58 19
Невский пр-т, д.60, тел: (812) 312 84 95
Владимирский пр-т, д.7 тел: (812) 712 30 21

КРЫШ

ТЕСТ

ЕСЛИ ТЫ — ОДИН ИЗ ТЕХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО НА СВЕТЕ БОЯТСЯ СОЙТИ С УМА, ЭТОТ ТЕКСТ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ПРОВЕРИТЬ СВОИ ШАНСЫ НА ПРОЛЕТ НАД ГНЕЗДОМ КУКУШКИ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

Твоему косматому предку для жизни голова была нужна постольку, поскольку он в нее ел. В остальном для выживания, популярности у самок и хорошей карьеры на ниве охоты на мамонтов залогом успеха было только крепкое тело. Оно же, кстати, и получало большинство ударов судьбы в виде пинков от тех же мамонтов или не менее косматых собратьев с дубинами. Так было раньше.

Теперь успех у самок, хорошую карьеру и прочие радости можно иметь и без особых мускулов (да простит меня наш фитнес-редактор). Главное орудие, которым ты пробиваешь себе дорогу к благополучию, — твоя голова, но, к сожалению, на этом пути велика опасность расшибить и саму голову. Сегодня большинство ударов обрушивается не на мышечный корсет, а на психику человека, а на ней шрамы мужчину не украшают, а только уродуют.

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, до 20-25% населения Земли страдают тем или иным психическим или поведенческим расстройством. И не надо думать, что, если у тебя нет невидимого остальным друга, ты не входишь в эти черные списки.

Под “поведенческими и психическими расстройствами” понимают самые разные отклонения от скучной нормы — от невинных странностей до конкретного “ку-ку”, когда ты утром приходишь на работу в костюме Дарта Вейдера и требуешь от генерального директора передать базу повстанцев под твой контроль.

И фокус в том, что “странности”, если ими вовремя не заняться, со временем могут перерасти в полное разрушение личности.

Врача мы тебе, конечно, не заменим и диагноз не поставим, но одно важное дело сделаем — покажем самые очевидные для непрофессионального глаза приметы проблем с головой. Если ты найдешь у себя симптом из нашего списка (или даже два) — быстрее иди к врачу. И да, под врачом мы подразумеваем не психолога, а именно психиатра или в крайнем случае психотерапевта. Только они — самый правильный и короткий способ залатать протекшую крышу. Пока же читай и думай.

Симптом:

НАСТРОЙ РАССТРОЕН

Вообще твое настроение — штука довольно крепкая. Кстати, и его тоже мы имеем в виду, призывая тебя быть твердым до конца. Но бывает, что вдруг ты, сам того не желая, начинаешь заводиться, как хорошая машина, с пол-оборота. Чуть что не по-твоему — настроение падает ниже плинтуса, и ты не только не пытаешься его поднять, а, наоборот, продолжаешь искать конфликта и скандала. И в общем-то чувствуешь, что ведешь себя как дурак, но остановиться не получается. Можешь утешать себя тем, что это стресс, тем, что работаешь как вол и все пройдет само. А можешь трезво взглянуть на вещи: почти наверняка у тебя невроз.

Нелеченный невроз с большой долей вероятности приведет к полной потере трудоспособности, да и людей, желающих проводить с тобой время вне работы, явно поубавится. Твоими спутниками вместо них станут панические атаки, сердцебиение, дрожь в руках, нетвердая походка, неконтролируемые страхи, потливость, а также проблемы с потенцией, давлением и утомлением, которое будет наступать очень быстро. Запущенный невроз, которому лет 10, лечить сложно, и ты превратишься в невыносимого и часто невменяемого человека.

Невроз — именно то, что начинается с постоянных стрессов (проблемы в личной жизни, смерть близкого, что угодно), которые ты стоически переносишь один за другим, а приводит к тому, что от любой мелочи ты слетаешь с катушек. Галлюцинаций у тебя не будет, но то, что все вокруг при виде твоих истерик станут крутить пальцем у виска, — гарантировано.

Симптом:

МОДНЫЙ ПРИГОВОР

Если бы у психически больных была униформа, выглядела бы она ну очень нарядно: максимум ярких красок и несочетаемых цветов и узоров — тяга к таким одеждам говорит о том, что у человека, скорее всего, проблемы не со вкусом, а с головой. Скажешь: творческие личности? Сам знаешь, сколько среди них людей со странностями (а другими словами — с диагнозами).

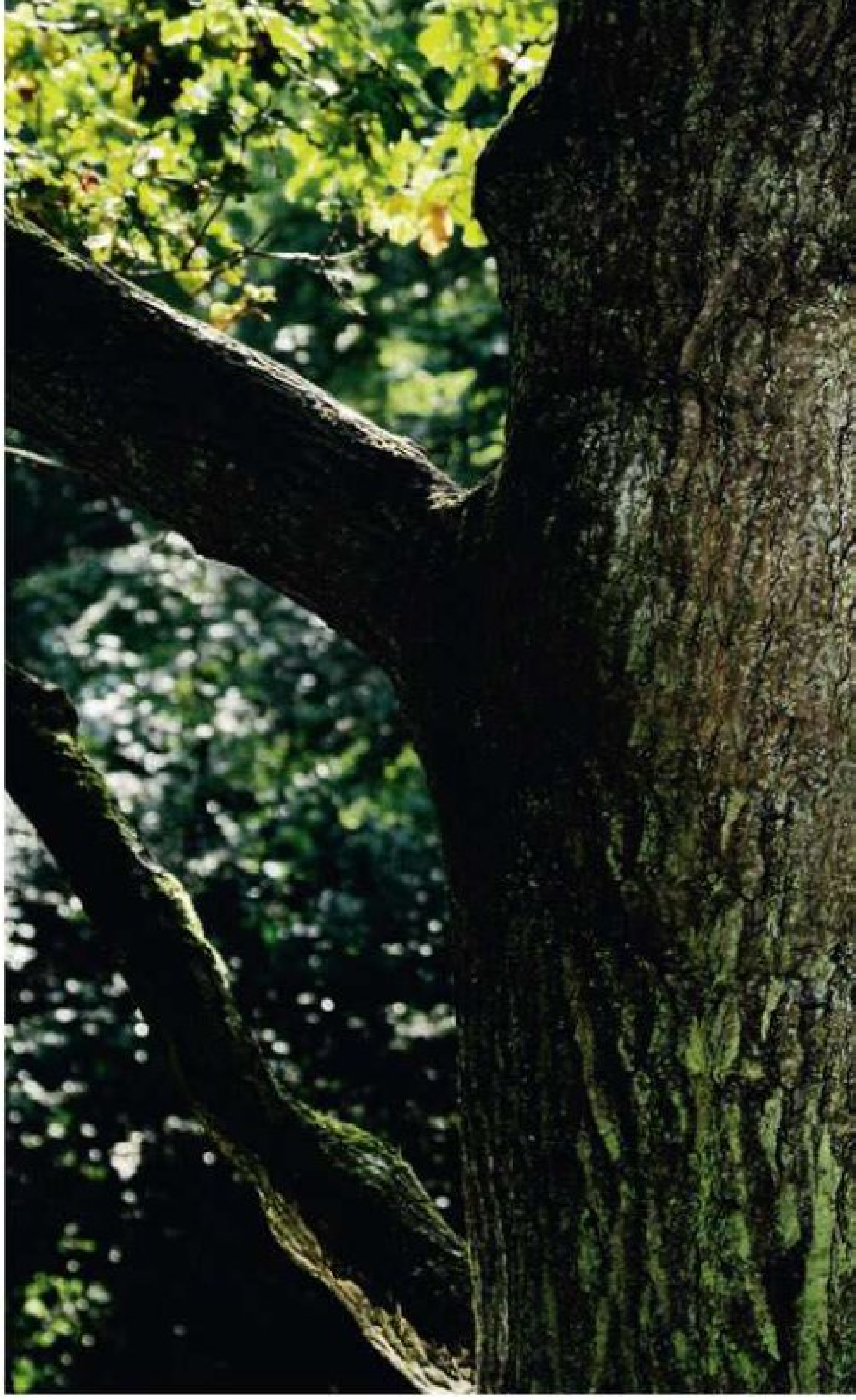
К тому же одно дело, если как новогодняя елка одевается модный художник, и другое, если такие наряды вдруг появляются в гардеробе твоего друга-программиста. ***Тут, возможно, речь идет о шизофрении,*** главные проявления которой — расщепление личности и постоянные попытки выделиться, выпендриться перед толпой.

При так называемой простой форме шизофрении галлюцинаций и бреда у человека еще нет. Но странные и нетипичные для большинства окружающих поступки в поведении взрослого человека, потеря прежних интересов или необычные для его возраста новые, бедная речь — достаточная примета того, что в голове пациента что-то происходит. Что именно? Разобраться должен врач. Шизофрения, как самое распространенное психическое заболевание, имеет кучу вариаций. “Если вовремя заметить недуг, его можно будет контролировать, и человек станет жить и работать практически так же, как здоровый”, — уверен главврач “Новой клиники” Алексей Каротам.

Симптом:

“НА ЗДОРОВЬЕ!”

Психиатры критичны: любишь выпить — с тобой не все в порядке. “За 15 лет практики я видел всего нескольких чистых алкоголиков, которые просто получали удовольствие от пьянства, — констатирует Алексей Каротам, главный врач психотерапевтического центра “Новая клиника”. — Во всех остальных случаях оно было не причиной, а следствием других проблем — к примеру, неврозов, депрессий, фобий. Человек пытается снять внутреннее напряжение алкоголем, но в итоге только усугубляет проблему”.



Можно заставить человека перестать пить, но от причины пьянства это не избавит. Это все равно что при холере пытаться лечить понос.

Еще хуже, если под градусом ты агрессивен и не можешь себя контролировать. За самоконтроль отвечают высшие отделы мозга, и они у тебя явно не в порядке.

Симптом:

ЕДЕТ КРЫША

Знакомый многим признак протекшей крыши — попытки человека все время ехать назло всем. 60 км/ч в левом ряду на МКАД и полное нежелание уступить дорогу — повод задуматься. Таким же поводом может быть напряженная поза за рулем, если, конечно, человек не только что получил права и такая посадка — не следствие неуверенности. “60% обращающихся ко мне новых больных постоянно за рулем, некоторые с галлюцинациями, — констатирует факт доктор Каротам. — Это страшно, но у нас контроля за психическим состоянием автолюбителей нет как такового. Все справки покупаются”.

ПО ДАННЫМ ЮНЕСКО, НА ОДНОГО ЛЕЖАЩЕГО В ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ КЛИНИКЕ БОЛЬНОГО ПРИХОДЯТСЯ МИНИМУМ ДВОЕ С ПСИХИЧЕСКИМИ СДВИГАМИ, НАХОДЯЩИЕСЯ ВНЕ ЛЕЧЕБНИЦЫ

Симптом:

МАСКАРАД

Все признаки налицо и на лице — это уже как раз про шизофрению. Человек только что был возбужден, но вот впал в ступор, его лицо не отражает эмоций и не реагирует на реплики собеседника, остается каменным — это громкий звоночек. Точно так же, как и монотонный голос, в котором нет интонаций, а только "бу-бу-бу". Люди-маски — явный знак того, что в голове у них разброд и шатание. Можешь поиграть в метро в игру — сколько масок в поезде. Часто можно увидеть несколько в одном вагоне.

Другой признак — выпученные глаза: если человек смотрит на тебя, будто у него базедова болезнь, значит, либо ты забыл утром надеть штаны, либо он забыл о душевном здоровье.

Симптом:

НАСЛЕДНЫЙ ПСИХ

Шизофрения — наследственная болезнь, и ты, наверное, это знаешь. Потрудись нарисовать свое генеалогическое древо и проверить его на предмет гнилых веток: чем больше таких (даже если это не прямые родственники), тем выше шансы заболеть у тебя. Учти, бывают разные сроки течения болезни.

Есть ураганное течение, когда за несколько лет человек доходит до слабоумия. А бывает, человек не доберется до него за всю жизнь и лишь будет к старости все страннее и страннее. Родные станут списывать это на старческие причуды, на деле же у человека окажется прогрессирующая нелеченная болезнь. Заметь он ее раньше и получи лечение, жил бы и в старости в относительно трезвом уме и общем здоровье.

Если у тебя есть сумасшедшие родственники или предки, опасность съехать с катушек на фоне стресса, пьянства, переутомления и других перечисленных в этом тексте обстоятельств куда больше, чем у остальных. И не стоит утешать себя мыслью, что тебе уже за 30, а значит, шизофрения обошла тебя стороной. Вполне возможно, болезнь просто дремлет, и своим грубым обращением с психикой ты ее с большой долей вероятности разбудишь.

Симптом:

ГРЯЗНЫЙ ПАЦИЕНТ

Немытые волосы, нестираная одежда, несвежий запах — больной человек перестает следить за собой, и это признак почти любого психического расстройства, хоть простой шизофрении, хоть депрессии, хоть невроза. Человек все дальше от реальности и принятых в ней норм.

Симптом:

РАБОТА — ВОЛК

Тревожный признак — если работа становится для тебя главным источником эмоций. Ты не можешь отделаться от мыслей о ней даже в выходные, а отдых воспринимаешь не как время на личную жизнь, а как безделье, стараясь и его занять рабочими делами. Вне работы тебе просто неуютно, ты мало с кем общаешься и все чаще прячешься в свое рабочее кресло от других сторон жизни. Это называется бегством от реальности. Трудоголизм может служить и симптомом психических проблем, и причиной их дальнейшего развития.

Думаешь, зарплата, премия и высокое кресло будут тебе наградой? Возможно, но в итоге ты станешь еще одним нервным шефом, над причудами которого все смеются. А чего смеяться, если львиную долю нервов человек убил на пути к вершине и теперь ему не на совещания ходить надо, а на консилиум.

Симптом:

ХРОНИЧЕСКИЙ ФИЛОСОФ

Философские труды в большом количестве загоняют в тупик, раскачивают психику и, уж точно, не помогают тебе оставаться в своем уме. ***Поэтому среди философов так много чудиков.*** Не стоит чрезмерно увлекаться такой литературой, если не хочешь, как Ницше, к концу жизни (раннему в его случае) окончательно утратить человеческий облик. Особенно вредно замыкаться в себе, ограничивая свою жизнь такими чтениями и размышлениями о сущности вещей. Передозировка философией называется, кстати, метафизической интоксикацией, и она так же вредна, как любая другая интоксикация.

Симптом:

РИТУАЛЫ

Забыл утюг — вернулся домой. Утюг в порядке, но теперь надо посмотреть в зеркало, а потом пройти определенным "счастливым маршрутом", чтобы день задался, соблюсти еще пару ритуалов — и тогда все наладится.

Навязчивые состояния и ритуалы могут быть признаками разных психических заболеваний, но чаще всего — невроза. "Неврозы динамичны, они изменяются — такой человек в любом случае в итоге не выдержит и сломается, — уверен психиатр Каротам. — Не зря в СССР невротикам давали инвалидность — на пике болезни человек работать не сможет". ■

"Трудоголический" режим для любого человека — путь к развитию уже имеющихся нарушений психики. Трудоголик работает так, что организм начинает не справляться. Ему нужен отдых, но получить положительные эмоции без главного своего наркотика — работы — такой человек не может. При этом работать так же хорошо, как раньше, из-за утомления у него не выходит, и он старается это компенсировать, проводя на работе еще больше времени. Организм не справляется с нагрузкой, человек — с работой, его увольняют. Пациент лишается основной радости, при этом надо искать новую работу, а ни сил, ни нервов на это нет. Сбитый режим и излишняя нагрузка вызывают органические поражения мозга. "Высший пилотаж" трудоголика — синдром Кароши, одержимость, приводящая к смерти от переутомления прямо на работе.

Тут возможна обратная зависимость. Как философия может сводить с ума, так и философствование может быть признаком сумасшествия. Например, одна из разновидностей простой шизофрении — "философская": человек постоянно скатывается на пространные, малопонятные рассуждения о смысле жизни и прочих бесплотных вещах. Он угрюм и нелюдим. Совет все тот же — провериться, пока болезнь не перешла в более сложную форму. Смысла пережидать приступ нет — шизофрения никогда не стоит на месте.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

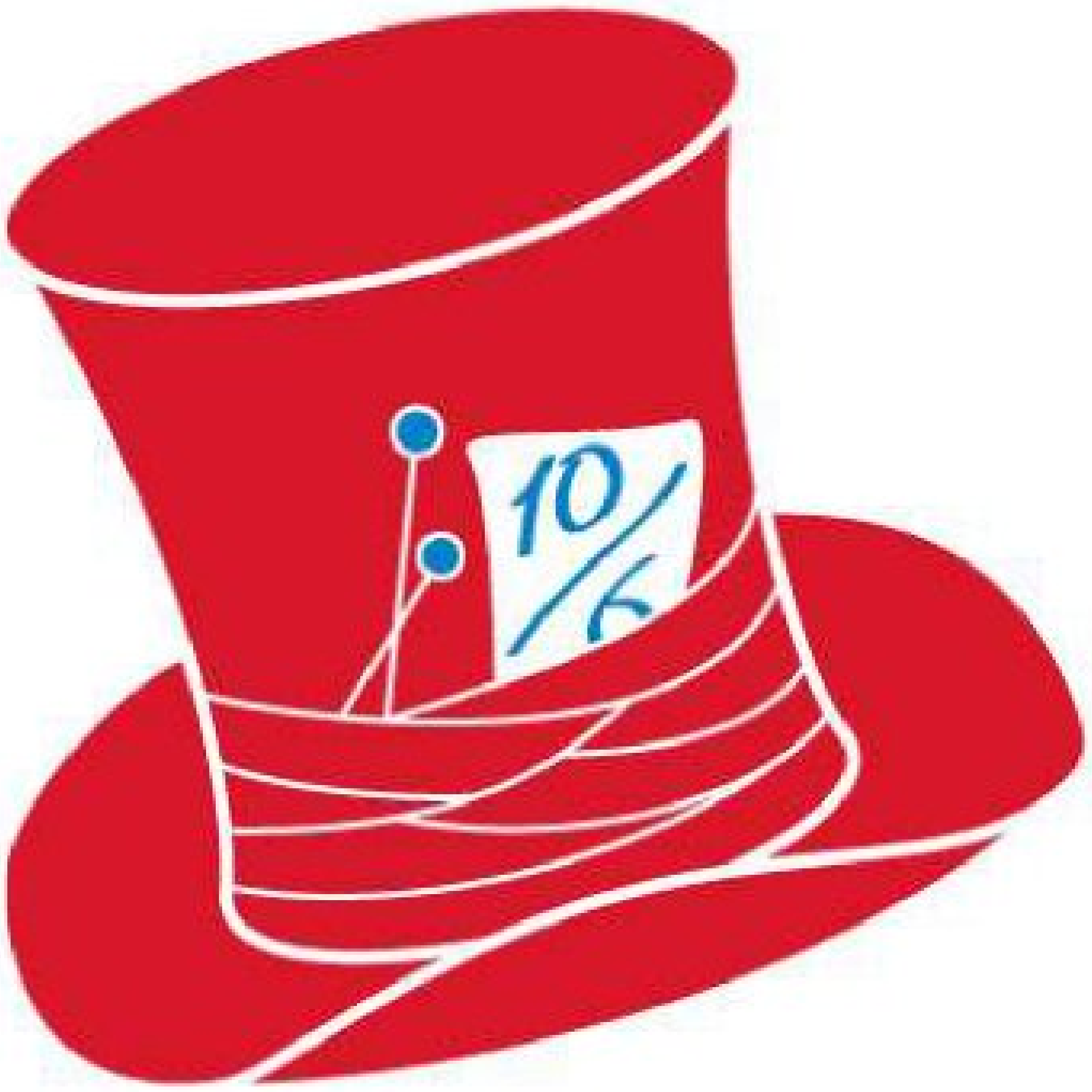
ЛАМА
FORWARD
FORWARD
TEAM
XTR
SCHWALBE

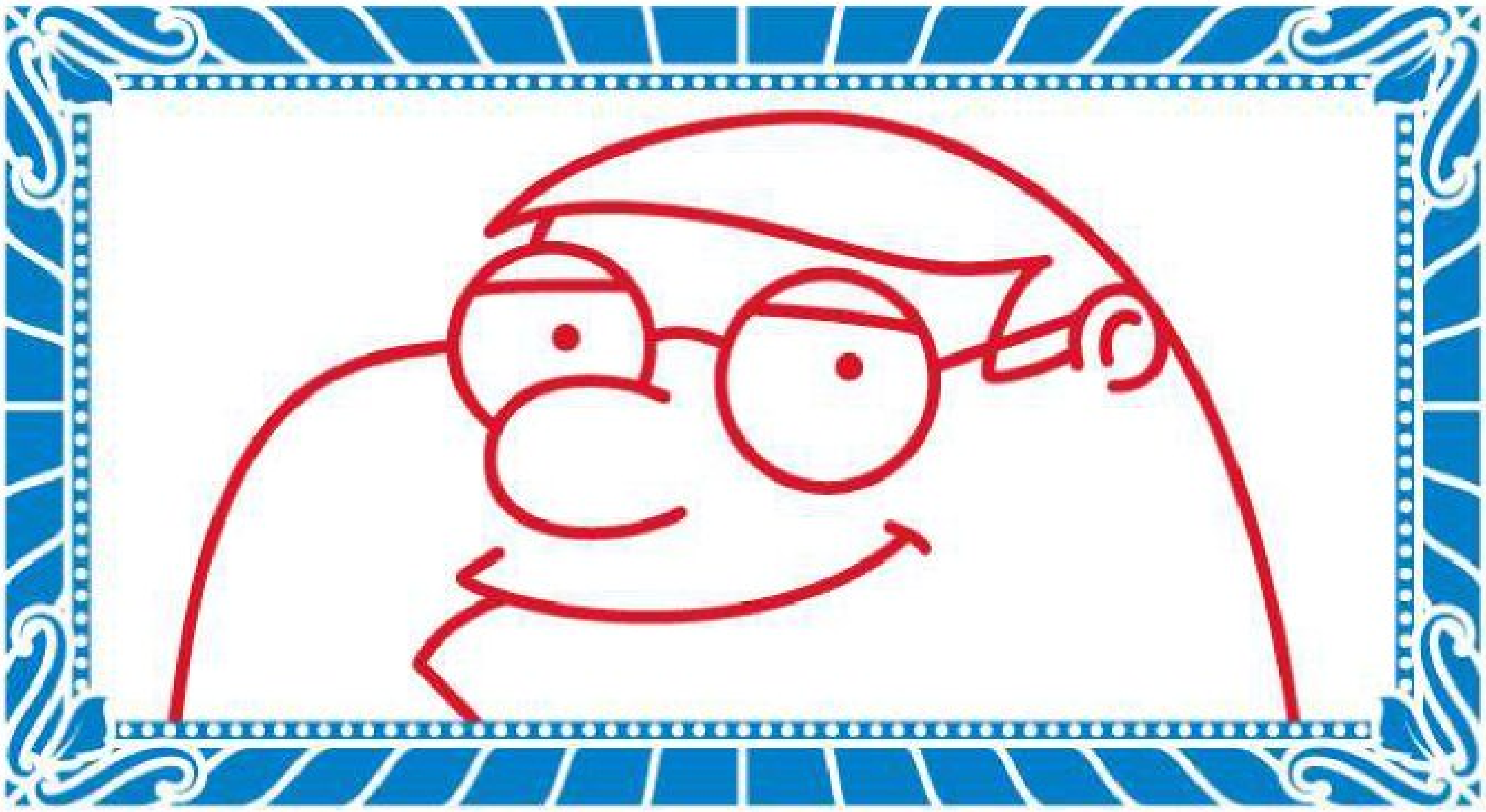
т-магазин Forward: www.forwardvelo.ru
Forward (495) 972-59-36 "Веломотосалон" (495) 491-49-47 "Линатекс" (495) 231-91-50 "АвтоВелоМото" (495) 554-33-23 "Транплит" 8-916-900-63-67 **С. Петербург** "АвтоВелоМото" (812) 324-98-09 "БТК" (812) 325-08-50 "Велком" (812) 327
в Автово" (812) 784-64-42 "Спортивный на Витебском" (812) 378-96-30 "Спортивный на Народного Ополчения" (812) 744-49-72 "Спарта" (812) 759-15-22 "Спорт. магазин" (812) 947-80-71 "Спорт. магазин" (812) 973-16-40 "Спорт. магазин" (812) 932
азин" 8-960-245-01-95 "СпортМаркет" (812) 580-92-62 **Архангельск** ИП Вешняков В. В. 8-960-012-46-97 ИП Швецов И. А. 8-921-675-69-91 **Барнаул** сеть "Спортивный мир" (3852) 66-95-80 **Бийск** "Спорттоварищ" (3854) 33-66-68 **Воронеж** "С
60-30 ИП Сидельников В. А. (4732) 47-57-42 **Волгоград** ИП Невежина С. И. (8442) 22-92-85 **Волгореченск** ИП Струлев А. В. (49453) 7-85-23 **Вологда** "Орбита" (8172) 52-91-91 ИП Галагин А. В. (8172) 78-56-19 **Донской** ИП Рябов А. П. (48746) 3
бург "Динамо" (343) 331-85-22 "Успех" (343) 216-97-10 **Железногорск** "Этма" (39197) 2-69-42 **Заречный** "Байкер" (34377) 7-61-12 **Зеленоград** "Фо Спорт" (499) 738-05-90 **Ижевск** ТЦ "Аксион" (3412) 68-02-81 ТЦ "Омега" (3412) 91-26-88 "Мото
8-19 **Казань** "Спортивный мир" (843) 518-10-00 **Киров** "Регион-Спорт" (8332) 52-03-49 "Верос" (8332) 25-56-84 "Лидер" (8332) 67-66-23 **Кирово-Чепецк** Вектор" (83361) 3-69-15 **Королев** ТД "Висс" (495) 513-66-13 **Краснодар** ООО "Ман
-72-71 **Курск** "Chili bike" (4712) 70-12-32 ИП Лохова Е. В. 8-910-313-77-44 **Набережные Челны** ИП Черняев Л. В. (8552) 44-88-05 **Невинномысск** ИП Заренбин В. Г. 8-928-313-03-47 **Нижний Новгород** "Поволжье Спорт" (831) 278-12-12 **Новоси
ва В. А. (383) 292-63-57 "Гебург" (383) 279-36-33 "Престиж" (383) 227-84-56 **Омск** ДОПЦ "Аквариум" (3812) 433-989 **Оренбург** "Велотехника" (3532) 94-42-07 "Пантера" (3532) 74-29-17 **Первоуральск** "Веломир скутер" 8-912-23-22-975 **Пермь** F
9-09 Фирменный магазин "Forward" (342)216-62-83, 216-62-84 "Басег" (342) 210-12-42 "Велоцентр" (342) 242-26-37 "Каньон" (342) 260-55-10 "Форвард" (342) 298-74-68 **Пенза** "Велотехника" (8412) 57-85-00 **Пятигорск** "Спорт Экстрим" (8793) 33-
а-Дону "Старт № 9" (632) 48-12-99 **Таганрог** "Велоток" (8634) 39-18-18 **Самара** "Самара Вело" (846) 977-09-90 "Самара-Мото-Вело-Спорт" (846) 377-34-13 **Саранск** "Пегас" (8422) 54-49-07 **Томск** "Самоделкин" (3822) 403-151 **Тюмень** "Вело
41-53 **Ульяновск** "ВелоМотоЦентр" (8422) 24-90-75 **Улан-Уда** ТД "За рулем" (3012) 41-90-03 **Уссурийск** ИП Чекулаева М. Н. 8-924-127-01-07 **Уфа** "АвтоВелоМото" (347) 295-92-34 "Пионер" (347) 284-36-00 СК "Чемпион" (347) 250-08-00 "
7-76 **Чебоксары** ИП Никоноров А. В. 8-987-668-23-53 **Челябинск** "Спортал" (351) 235-14-80 **Ярославль** "Вейдер-спорт" (4852) 45-72-45

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

1%

ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ ШИЗОФРЕНИЕЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, НЕ ЯВЛЯЮЩИХСЯ БЛИЗКИМИ РОДСТВЕННИКАМИ БОЛЬНЫХ ШИЗОФРЕНИЕЙ. ПРИЗНАКИ ПСИХИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ ИЩИ НА СТР. 130





2009

В ЭТОМ ГОДУ "ГРИФФИНЫ" СТАЛ ПЕРВЫМ МУЛЬТСЕРИАЛОМ, НОМИНИРОВАННЫМ НА ПРЕМИЮ "ЭММИ" КАК ЛУЧШИЙ КОМЕДИЙНЫЙ СЕРИАЛ. О ЕГО ГЛАВНОМ ГЕРОЕ — НА СТР. 124

СМУГЛЫЙ

ЗНАЧИТ ИМЯ "ДУЭЙН" В ПЕРЕВОДЕ С ГЭЛЬСКОГО ЯЗЫКА. ГЕРОЙ ОБЛОЖКИ ДУЭЙН ДЖОНСОН — НА СТР. 92

40

ЛИТРОВ КЛЕНОВОГО СОКА НУЖНО, ЧТОБЫ ПРИГОТОВИТЬ 1 Л КЛЕНОВОГО СИРОПА. ПРО ДРУГУЮ НАСТОЯЩУЮ АМЕРИКАНСКУЮ ЕДУ ЧИТАЙ НА СТР. 98

56%

ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМЛИ НЕ ВПОЛНЕ ДОВОЛЬНЫ СВОЕЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНЬЮ. КАК ПОВЫСИТЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ, НЕ СТАВ СЕКСОГОЛИКОМ, — НА СТР. 116

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Сказочный закат
Реклама
Турция
TURKISH

ЖЕЛЕЗНЫЙ МАРШ

ВМЕСТЕ С НАШИМ КОРРЕСПОНДЕНТОМ БЕНОМ МОНДИ ПОДНИМИСЬ ПО АЛЬПИНИСТСКОЙ ТРАССЕ НА САМЫХ КОВАРНЫХ И ВЫСОКИХ ПИКАХ, ДОСТУПНОЙ ДАЖЕ АБСОЛЮТНЫМ НОВИЧКАМ.

Воскресенье перевалило за полдень, мой организм по привычке требует газет и пива. Однако сегодня он висит на страховочном тросе на одной из скал в Доломитовых Альпах, на севере Италии. Подо мною — бездна, а сбоку с отвесной стены срывается вниз вода, ежесекундно напоминая о действии силы притяжения.

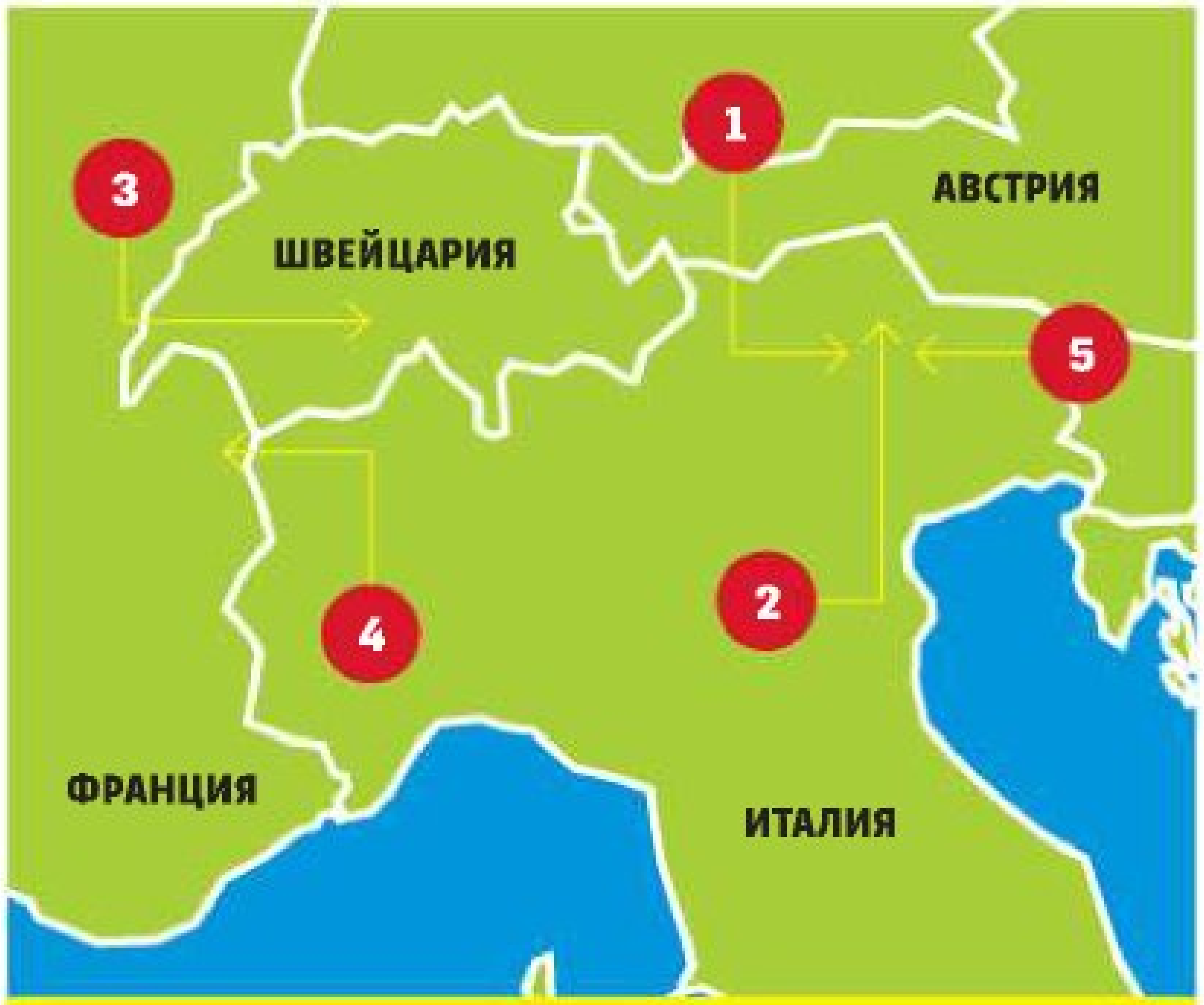
Я вжимаюсь в известняк как могу, чуть ли не протыкая камень пальцами. Ни газеты, ни пиво мне в обозримом будущем не светят, и одна эта мысль меня парализует. Слова поддержки, которые произносит мой проводник Марчелло, падают отвесно вниз, так же как может упасть мое тело. А еще с утра этот человек говорил мне, что ничего сложного в подъеме на монументальную вершину не будет. Я еще крепче вцепляюсь в скалу и думаю: “Если сорвусь, то обязательно прихвачу Марчелло за собой”.

Что? Пройти по via ferrata (железному пути) в отвесных скалах Доломитовых Альп в итальянском Южном Тироле.

Когда? С конца весны и до сентября.

Почему? Одно из лучших мест для скалолазания на планете. Более 50 маршрутов позволят тебе выбрать путь по душе. Быть продвинутым альпинистом не обязательно.

Как? Для подъема нужно нанять проводника (проследи, чтобы он входил в Ассоциацию альпийских проводников Val Badia). Это можно сделать на месте или заранее, заказывая тур. Добираться проще всего через Милан, регулярный перелет Москва–Милан–Москва — порядка 16 000 руб.



ПЯТЬ САМЫХ

В Европе есть более 100 трасс “виа феррата”. Вот пятерка лучших.

1. **Патернкофель** Трасса на горе в итальянских Доломитах, рядом с городом Кортина-д’Ампеццо. Включает спиральный туннель в скалах, который итальянские солдаты использовали во время Первой мировой.
2. **Мерлоне** Тоже в Доломитах. Тем, у кого от высоты кружится голова, тут делать нечего. Подъем на 1000 м с общей протяженностью лестниц на отвесных участках в 100 м.
3. **Теллишток** Это первый и самый известный из “железных путей”, проложенных в Швейцарских Альпах.
4. **Мер-де-Глас** Этот “железный путь” по леднику недалеко от Шамони — один из самых высоких: 2687 м.
5. **Ивано-Дибона** Высокогорная траверса в Монте-Кристалло с сохранившимися руинами времен Первой мировой и самым длинным подвесным мостом в Доломитах.

Железная выносливость

Потом я пробую успокоиться. С высоты своего положения я не просто вижу сотни вершин горной гряды Доломитов, я чувствую себя в самом ее центре. Крошечный человечек, в смертельном страхе изо всех сил вцепившийся в камень. Я пытаюсь сосредоточиться на мысли, что никакой опасности нет — ведь так сказал мой проводник. И, по идее, так оно и есть.

“Виа феррата” — альпинистский термин, который в переводе с итальянского (via ferrata) означает “железный путь”. На всем протяжении трассы через каждые 1-2 м в скалу вбиты металлические скобы, через которые протянут металлический же трос — отсюда, собственно, и название. На тебя надевают специальную страховочную систему, в нее ввязаны два куска веревки с карабинами — и ты начинаешь подъем. Когда ты доходишь до вбитой в скалу скобы, через которую идет трос, то отцепляешь один карабин и пристегиваешь его к следующему отрезку троса, а потом делаешь то же самое со вторым карабином. То есть ты всегда привязан к тросу по крайней мере одним карабином, так что упасть практически невозможно. Максимум ты пролетишь вниз на длину одного отрезка страховочной веревки, то есть не более 2 м.

На самом деле, как бы я ни трусил, я действительно доверяю Марчелло. Он вырос в Южном Тироле, и когда он не работает проводником для альпинистов и горнолыжников в своем родном крае, то делает то же самое в Гималаях и Андах. За все эти годы в горах он получил такие знания, которые просто невозможно почерпнуть из книг. И конкретно по нашей сегодняшней трассе — Brigata Tridentina — он проходил сотню раз. К тому же, когда он рассказывает и показывает, что и как нужно делать, он абсолютно спокоен. Это вызывает доверие, и я следую за ним.

VISA БЕЗ ОТКАЗА

УВЫ, ДАЖЕ БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ МОГУТ ИСПОРТИТЬ НЕПРЕДВИДЕННЫЕ МЕЛОЧИ, ОСОБЕННО ФИНАНСОВОГО ХАРАКТЕРА. ПРАВДА, ЕСТЬ СРЕДСТВО, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО РЕШАЕТСЯ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ПРОБЛЕМ. ИМЯ ЕМУ — VISA. СУДИ САМ.

ВАЛЮТНЫЕ ДЕЛА

НАЛИЧНЫЕ Когда собираешься, например, в Евросоюз, вопросов нет: обменял рубли на евро — и спокоен (главное — угадать с суммой). А если на маршруте несколько стран, разные валюты по непонятным курсам? Дело усложняется.

VISA Дело заметно упрощается: Visa — это универсальная валюта, которую принимают в любой стране, и заранее обменивать и брать с собой наличные не нужно. Главное — помни пин-код, предупреди банк о поездке и снимай наличные в местной валюте в любом банкомате или просто расплачивайся картой. К тому же курс обмена в банкомате может

У ТЕБЯ ПОПОЛНЕНИЕ

НАЛИЧНЫЕ Так бывает: путешествуешь по магазинам, набираешь всего, а потом оказывается, что наличности осталось чрезвычайно мало — и не то чтобы в данную минуту, а в принципе. До конца путешествия дня четыре. Дело усложняется.

VISA Можешь вздохнуть свободнее: деньги не закончатся вдруг ни в данную минуту, ни в принципе. Благодаря услуге Visa Money Transfer каждый, кто знает номер твоей карты и кому ты небезразличен (друзья, родные), сможет пополнить баланс карты в случае необходимости — через банкомат, через отделение банка или через интернет. Удоб-

ПОТЕРЯННЫЙ ЧЕЛОВЕК

НАЛИЧНЫЕ Бывает и так, что ты их потерял — и все. Неудачно прыгнул с тарзанки и вытряс все в пропасть, забыл сумку в незнакомом метро, да мало ли что случается. Главное, что не очень понятно, как быть дальше.

VISA Потерянная карта — это еще не потерянные деньги. Звонок в банк или в службу клиентской поддержки Visa — и карта будет заблокирована, что исключает возможность списания средств. А для держателей премиальных карт предусмотрены услуги экстренного перевыпуска карты и экстренной выдачи наличных, благодаря чему финансо-

ПРИЯТНЫЕ НЕОЖИДАННОСТИ

НАЛИЧНЫЕ Кому-то нравится, как они приятно шелестят в руках. Разумный человек чувствует себя с ними слегка увереннее. Однако ценность наличных денег ограничивается их номиналом и количеством — и только.

VISA Обладание картой автоматически открывает новые возможности. Удобная оплата услуг мобильной связи, простые переводы денежных средств, для держателей премиальных карт — квалифицированная юридическая и медицинская поддержка по всему миру, а также сотни спецпредложений и скидок в магазинах, ресторанах, отелях в большинстве стран. Все это очень приятные мелочи.

VISA
4000 1234 5678 9010

РАВАХ РЕКЛАМЫ

НЕ ТЕРЯЙ ГОЛОВУ НА ВЫСОТЕ

Elios Helmet от Petzl

Достаточная защита для хрупкого содержимого твоей черепушки на случай падения тебя на камни или камней на тебя. Внутри шлема — очень плотная полипропиленовая пена, снаружи — твердый корпус. Шлем легкий, но крайне прочный. Эргономичная форма не мешает обзору. Размер регулируется колесиком сзади. Даже не вздумай лезть на гору без шлема.

СОВЕТ Поменяй шлем после удара, даже если его повреждения выглядят минимальными.

Под его чутким руководством я все же более-менее равномерно продвигаюсь вперед: поднимаюсь на 2 м, перекидываю карабины, следующие 2 м… Отрезки разные по сложности — где-то опору для ног и рук найти достаточно легко, где-то стена становится почти отвесной. Каждые несколько отрезков я вынужден отдыхать, чтобы унять дрожь в коленях, оглядеться и в очередной раз подивиться на величие пейзажа вокруг нас. Затем я настраиваю себя на очередной бросок, мы ползем вверх, и так далее, потихоньку. По крайней мере до тех пор, пока я могу подниматься.

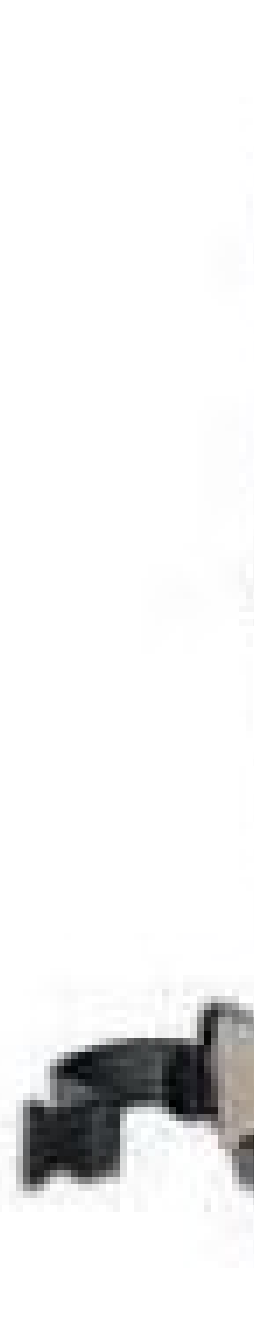
Очередная остановка на отдых кажется мне бесконечной, но на самом деле я замер всего на несколько долгих секунд. Деваться некуда: лезть можно только вверх. Я предельно сконцентрирован и настроен на дальнейший подъем, но сердце все равно колотится от страха. Я проверяю оба карабина и снова ползу вверх. Через минуту я стою наверху этого особенно отвесного участка скалы, успокаивая себя разглядыванием величественного вида. Изломанные пики простираются во все стороны, окружая зеленые долины с изящными альпийскими деревеньками. Марчелло вырывает меня из страны грез напоминанием, что лезть нам еще довольно далеко. И самый трудный участок будет на самом верху.

Я смотрю вверх и со вздохом понимаю, что старина Марчелло прав. Сначала нам надо взобраться по нескольким лестницам, прибитым на самых опасных участках маршрута прямо к скале. Так делается на всех “железных путях” в Европе и Северной Америке. Может показаться, что это сравнительно легко, но, поверьте мне, лезть по холодной стали на высоте 2000 м над уровнем моря с трясущимися от усталости ногами не так-то просто.

С ЭТИМИ ШМОТКАМИ ТЫ НА ВЫСОТЕ

Используй этот набор по совету британского скалолаза и тренера Гарета Пэрри.

1. ПРАВИЛЬНАЯ НАГРУЗКА НА СПИНУ



Prophet 45 от The North Face

Этот туристический альпинистский рюкзак использовали при восхождении на Эверест альпинисты Конрад Анкер и Симон Моро.

2. НЕВЕСОМАЯ ОДЕЖКА

M Peregrine /10 от The North Face

Легкая, не затрудняющая движений куртка для защиты в любых условиях.

3. НИГДЕ НЕ ЖМЕТ

Minimalist Pant от Marmot

Водонепроницаемые штаны с молнией на лодыжках, чтобы не трепало на ветру.

4. ГЛАВНОЕ — НОГИ

La Sportiva Onix GTX-XCR

Трекинговые ботинки из водонепроницаемого дышащего материала Gore-Tex XCR.

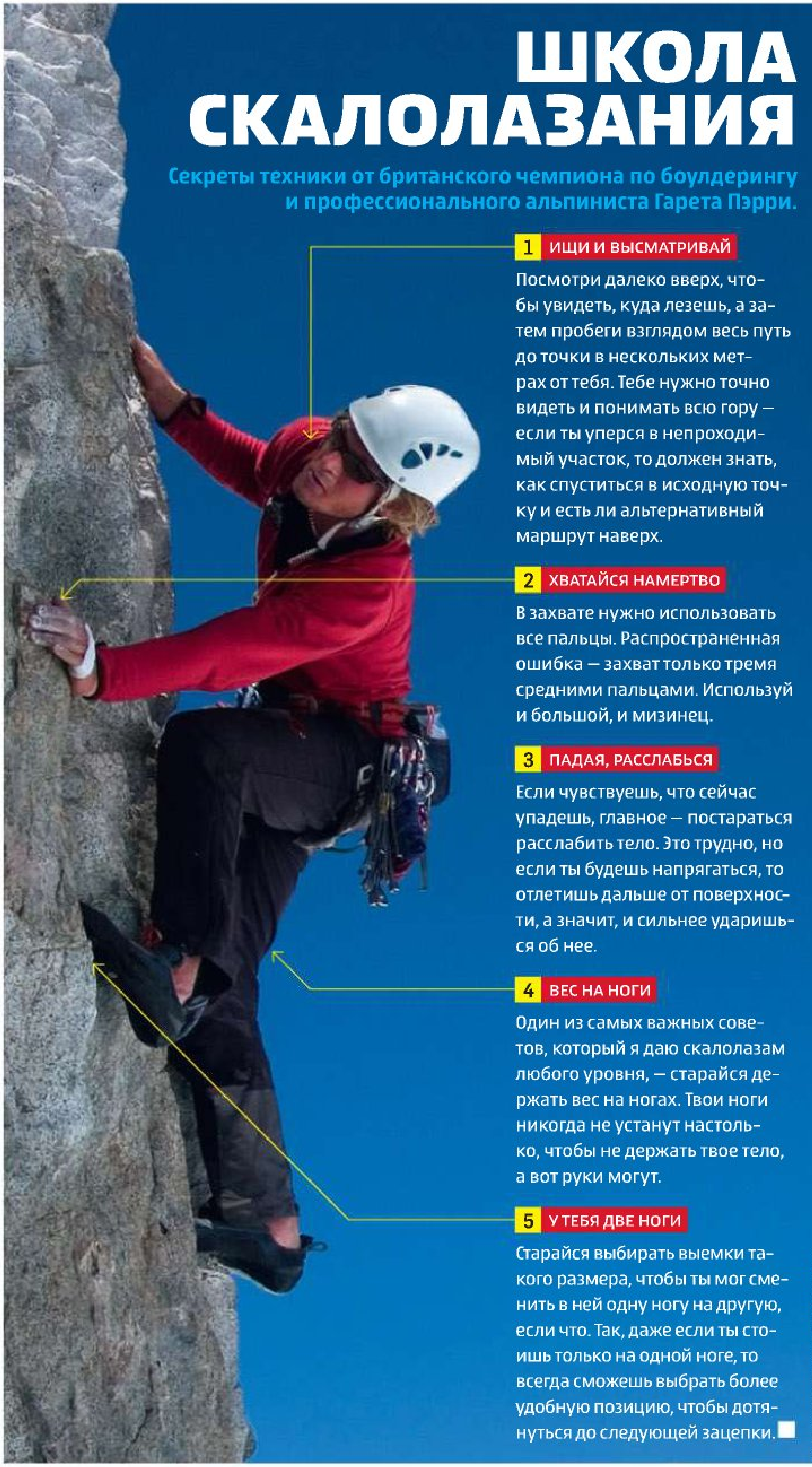
Пик близко

Я концентрируюсь на каждом перехвате руками, на каждой смене положения ног. Психологически это так же тяжко, как и физически, и честно говоря, это так страшно, что язык не поворачивается назвать это удовольствием. Но ощущение, что каждый пройденный шаг — это еще одна победа, стоит всех переживаний. Шаг за шагом я добираюсь почти до самого верха.

Последнее препятствие — обледеневший подвесной мостик, соединяющий Торре-Экснер, скалу, на которую я только что взобрался, с соседней, Торре-Брунико.

Мостик длиной всего около 5 м, но у меня в голове совсем другая цифра — 1000 м пропасти под ним. Изо всех сил пытаясь сдержать предательскую дрожь в ногах, я медленно бреду на ту сторону. По дороге не могу не бросить пару коротких взглядов вниз и чувствую, как сердце уходит в пятки. Но наконец мост пройден.

Невдалеке показалось кристально чистое озеро небесного цвета — Пишиаду, а также ресторан, вид которого немного сбивает с меня спесь покорителя природы. Я чувствую себя героем, и обратный путь с горы теперь кажется мне обычной воскресной прогулкой. Без пива, правда, но я о нем и думать забыл там, на вершине.



ШКОЛА СКАЛОЛАЗАНИЯ

Секреты техники от британского чемпиона по боулдерингу и профессионального альпиниста Гарета Пэрри.

1 ИЩИ И ВЫСМАТРИВАЙ

Посмотри далеко вверх, чтобы увидеть, куда лезешь, а затем пробеги взглядом весь путь до точки в нескольких метрах от тебя. Тебе нужно точно видеть и понимать всю гору — если ты уперся в непроходимый участок, то должен знать, как спуститься в исходную точку и есть ли альтернативный маршрут наверх.

2 ХВАТАЙСЯ НАМЕРТВО

В захвате нужно использовать все пальцы. Распространенная ошибка — захват только тремя средними пальцами. Используй и большой, и мизинец.

3 ПАДАЯ, РАССЛАБЬСЯ

Если чувствуешь, что сейчас упадешь, главное — постараться расслабить тело. Это трудно, но если ты будешь напрягаться, то отлетишь дальше от поверхности, а значит, и сильнее ударишься об нее.

4 ВЕС НА НОГИ

Один из самых важных советов, который я даю скалолазам любого уровня, — старайся держать вес на ногах. Твои ноги никогда не устанут настолько, чтобы не держать твое тело, а вот руки могут.

5 У ТЕБЯ ДВЕ НОГИ

Старайся выбирать выемки такого размера, чтобы ты мог сменить в ней одну ногу на другую, если что. Так, даже если ты стоишь только на одной ноге, то всегда сможешь выбрать более удобную позицию, чтобы дотянуться до следующей зацепки. ■

ФОТО: JAMES MCPHAIL, GETTY/FOTOBANK

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

30 апреля–9 мая. Каталония (Испания)
New Triathlon Camp. Совместно с World Class

1–8 мая. Кавказ
Восхождение на Эльбрус (5642 м). Совместно с КП Альпиндустрия

1–20 мая. Мустанг (Непал)
Трекинг с посещением буддистского фестиваля Ти-Джи.
Всем участникам комплект снаряжения The North Face из материала GORE-TEX!

11–18 июня (ежемесячно до сентября). Анапа
Парусная школа. Всем участникам топсайдеры Rockport!

17–24 июня. Trans Alp (Германия-Италия
350 км. за 6 дней! Горный велосипед. Совместно с World Class

24 июня–3 июля. Майерхофен (Австрия)
Outdoor Training Camp. Совместно с World Class

9–16 июля. Франция
Восхождение на Монблан (4808 м). Совместно с КП Альпиндустрия

15–24 июля. Озера Гарда и Ледро (Италия)
Outdoor Training Camp. Совместно с World Class

19 июля–2 августа. Камчатка
Трекинг покорителей вулканов. Совместно с Kamchatka Grand Tour

6–21 августа. Алтай
Трекинг по плато Укок и Южно-Чуйскому хребту. Совместно с Ак-тур

13–20 августа. Черногория
Мультиспорт: рафтинг, джипинг, каньонинг, трекинг

8–18 сентября. Марокко
Сафари по Сахаре: джипы, верблюды, экскурсии, океан

Подробная информация и бронирование туров
Юлия Васильева
+7 (495) 232-32-00 доб. 1419, +7 (916) 146-43-75
welcome@mhadventure.ru
Skype: RedJul
www.mhadventure.ru

МЕСТО

Алтай

В самом сердце Азии находится удивительная страна – Алтай. "Пестрые" или "Золотые горы" – в переводе с тюркско-монгольского. В давние времена здесь находился один из центров скифской цивилизации. Археологические раскопки дают историкам богатый материал, а потрясающая природа сохранила уникальные экспонаты.

Алтай хранит множество сказаний, но наибольшее число последователей имеет история о том, что в его горах находятся ворота в Шамбалу – земной рай. Эта легенда наделяет гору Белуху (4506 м) – главную вершину Сибири – уникальным даром возрождать и очищать душу человека. И даже если ты далеко не романтик, Алтай не оставит тебя равнодушным, стоит лишь однажды увидеть его хребты, водопады, горные озера и ледники.

Главная водная артерия Золотых гор – река Катунь, чьи мощные пороги повергают в трепет каждого, кто отважится по ней сплавиться.

Новый маршрут Men's Health Adventure пройдет с 6 по 21 августа по отрогам заповедного Южно-Чуйского хребта и по плато Укок. Путь лежит вдали от популярных туристических троп, и такой Алтай не каждому дано увидеть. Детали путешествия – на mhadventure.ru.

Сезон: май – сентябрь
Время: московское +3 ч
Авиабилеты: Москва–Барнаул–Москва – от 15 000 руб.
Сувенир: горный мед

ORNAY
sports an

ПЕРСОНА

Геннадий Хрячков

В феврале 2010 года он завоевал бронзовую медаль на одном из этапов Freeride World Tour – мирового первенства по фрирайду. Хрячков произвел неизгладимое впечатление на судей, выбрав самую экстремальную, практически отвесную линию спуска, которую проехал четко и красиво.

Геныч, как зовут его друзья, или Russian Drop Machine, как называют его зарубежные коллеги, широко известен в сноубордистских кругах. Горный гид (вот уже 15 лет), спасатель, прорайдер из Приэльбрусья, лыжами он увлекается с детства, на сноуборд встал в 90-х и теперь с ним не расстается. Предпочитает расписывать склоны любимого Эльбруса, камчатских гор, Домбая. Из заграничных курортов катает в Вербье (Швейцария) и Ля-Грав (Франция). В 2007-м был приглашен судить европейские соревнования по фрирайду XTREMEVERBIER. А в следующем горнолыжном сезоне будет участвовать в создании школы фрирайда Men's Health Adventure в Красной Поляне.

ФОТО: А. АРЮТОВ, Ю. ВАСИЛЬЕВА

ГАДЖЕТ

Кроссовки Hydro-Sail

Американский бренд Rockport производит обувь, главное свойство которой — "ходибельность" (walkability). И хотя ни в одном словаре ты не найдешь этого слова, да и по-русски оно звучит коряво, сразу ясно, что речь идет о комфорте для твоих ног. Вот, например, модель Hydro-Sail — специальная яхтенная обувь. Используемая здесь дренажная система позволяет быстро выводить попавшую в кроссовки воду. А протектор из термопластичного полиуретана обеспечивает хорошее сцепление на скользких поверхностях. Промежуточная подошва из легкого и упругого материала этиленвинилацетата (ЭВА) улучшает амортизацию, благодаря чему ты длительное время без устали можешь участвовать в любых морских приключениях, в том числе и в парусной школе Men's Health в Анапе.

СОБЫТИЯ

17-20 ФЕВРАЛЯ

Выставка "Золотой Дельфин"

В конце февраля в Москве состоялась главная "водная" выставка страны — девятый фестиваль активного отдыха на воде "Золотой Дельфин". Профессионалы и любители дайвинга, фридайвинга, подводной охоты и рыбалки встретились в Гостином Дворе и провели время не только с удовольствием, но и с пользой. Здесь было много всего занимательного: и бассейн, в котором можно было совершить свое первое погружение с аквалангом под присмотром опытного инструктора, и фотовыставка подводного мира, и соревнования по судомодельному спорту. Магазины снаряжения предложили посетителям самую современную экипировку и оборудование. А те, кто пришел сюда подобрать для себя приключение на море, были удивлены большим выбором стран и курортов. Впервые здесь оказался представлен и модный теперь кайтсерфинг. На стенде журнала Men's Health состоялась презентация летней коллекции туров Men's Health Adventure, многие из которых связаны с водными видами спорта. Подробно о турах — на mhadventure.ru.

БЫЛО

natterera
sargan
SUUNTO
ВЕСЬ МИР УЧИТСЯ НЫРЯТЬ С НАМИ
mares

БУДЕТ

11-18 ИЮНЯ

Парусная школа в Анапе

Ура! Парусная школа Men's Health становится доброй традицией. Второй сезон проект набирает обороты, желающих научиться управлять спортивной яхтой — все больше. Мы объявляем о начале комплектации групп, первая стартует 11 июня. О том, как круто это было в прошлый раз, ты можешь прочесть в МН за сентябрь 2010 года или на нашем сайте, однако лучше один раз увидеть, а еще лучше — попробовать самому. Мы немного изменили программу — первый заезд, который состоится в июне, предназначен для новичков, а следующий — для тех, кто уже имеет первоначальные навыки управления парусом и хотел бы продолжить обучение. Для вторых в июле мы организуем специальную программу, которая сейчас проходит тестирование во Всероссийской федерации парусного спорта.

Школа Men's Health будет работать все лето, последний заезд состоится в сентябре. Выбирай удобное для тебя время — и вперед! Поторопись, количество мест ограниченно. Да, и приятное дополнение — каждый участник парусной школы получит в подарок яхтенные кроссовки Rockport Hydro-Sail. Подробности — на mhadventure.ru.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

17–20 НЕДЕЛИ
ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

ОТДЫХАЕМ ХОРОШО!

Пока остальные вкалывают на субботниках, у твоих мышц — шабат. Ну почти. До полного прекращения работы дело, конечно, не дойдет. Но в целом весь ближайший месяц будет посвящен восстановительному отдыху.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Так и думал, что, не успею я еще дописать вступление, начнутся вопросы: “Как отдых? Зачем отдых?” Спокойно. Сейчас объясню.

Во-первых, временное снижение интенсивности тренировок — а речь сейчас именно о таком виде отдыха** — поможет твоим мускулам, центральной нервной системе и всему остальному телу слегка прийти в себя и подготовиться к дальнейшему росту.

Во-вторых, всего за 4 недели уже накачанные мышцы от тебя никуда не денутся. Чтобы начать терять наработанную мускулатуру требуются аж 6-8 недель полнейшего бездействия.

К тому же ты по-прежнему будешь тренироваться. Да еще как! В твоем арсенале сохранятся почти все сложные упражнения со штангой (они не дадут уйти силе), а количество кардиотренировок мы тебе и вовсе увеличим — надо проявить те мышцы, что у тебя уже есть. Все-таки лето на носу.

---

* Перед тобой четвертая часть тотальной фитнес-программы, призванной ровно за год вернуть идеальную физическую форму всем, кто раньше занимался спортом или фитнесом, а потом забросил и заплыл жирком.

** Не думал же ты, в самом деле, что мы отправим тебя валяться на диване перед ящиком из-под телевизора?

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ХОРОШЕЕ НАЧАЛО

В отличие от прошлых частей нашей годовой программы, эта вполне подходит для новичков. Так что, если ты только начинаешь заниматься фитнесом, стартуй с этой программы и дальше придерживайся тотального фитнес-плана, который МН будет публиковать до конца года.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

	НЕДЕЛЯ №1	НЕДЕЛЯ №2	НЕДЕЛЯ №3	НЕДЕЛЯ №4
Силовых тренировок в неделю	2	2	3	3
Подходов в каждом упражнении	2	2	3	4
Повторов в каждом подходе	15	10	8	6
Отдых между подходами	до полного восстановления			
Вес отягощений (от 1ПМ)*	40%	50%	60%	70%
Кардиотренировок в неделю	1	1	2	2

* 1ПМ – одноповторный максимум. Тот вес, который ты можешь выжать с правильной техникой не более одного раза.

КАРДИОПРОГРАММА

Долой душные залы, выбирайся на улицу! Тренировки на свежем воздухе не только вносят разнообразие в спортивную жизнь, освежают голову, поднимают настроение, но и, согласно Journal of Steroid Byochemistry and Molecule Biology, на 47% эффективнее в деле сжигания жира. Итак, твой план на ближайшие 28 дней:

НЕДЕЛЯ №1

Спокойный бег – 15 минут. (Количество тренировок в неделю см. в таблице вверху.)

НЕДЕЛЯ №2

Спокойный бег – 20 минут. Если будет возможность, бегай босыми ногами по траве или песку, дай суставам отдохнуть от кроссовок и асфальта. Затем 15 минут покрути педали на велосипеде.

НЕДЕЛЯ №3

Бег – 20 минут, но по другому маршруту (или, если бегаешь на дорожке, на другой программе). Затем крути педали 20 минут.

НЕДЕЛЯ №4

Спокойный бег – 30 минут.

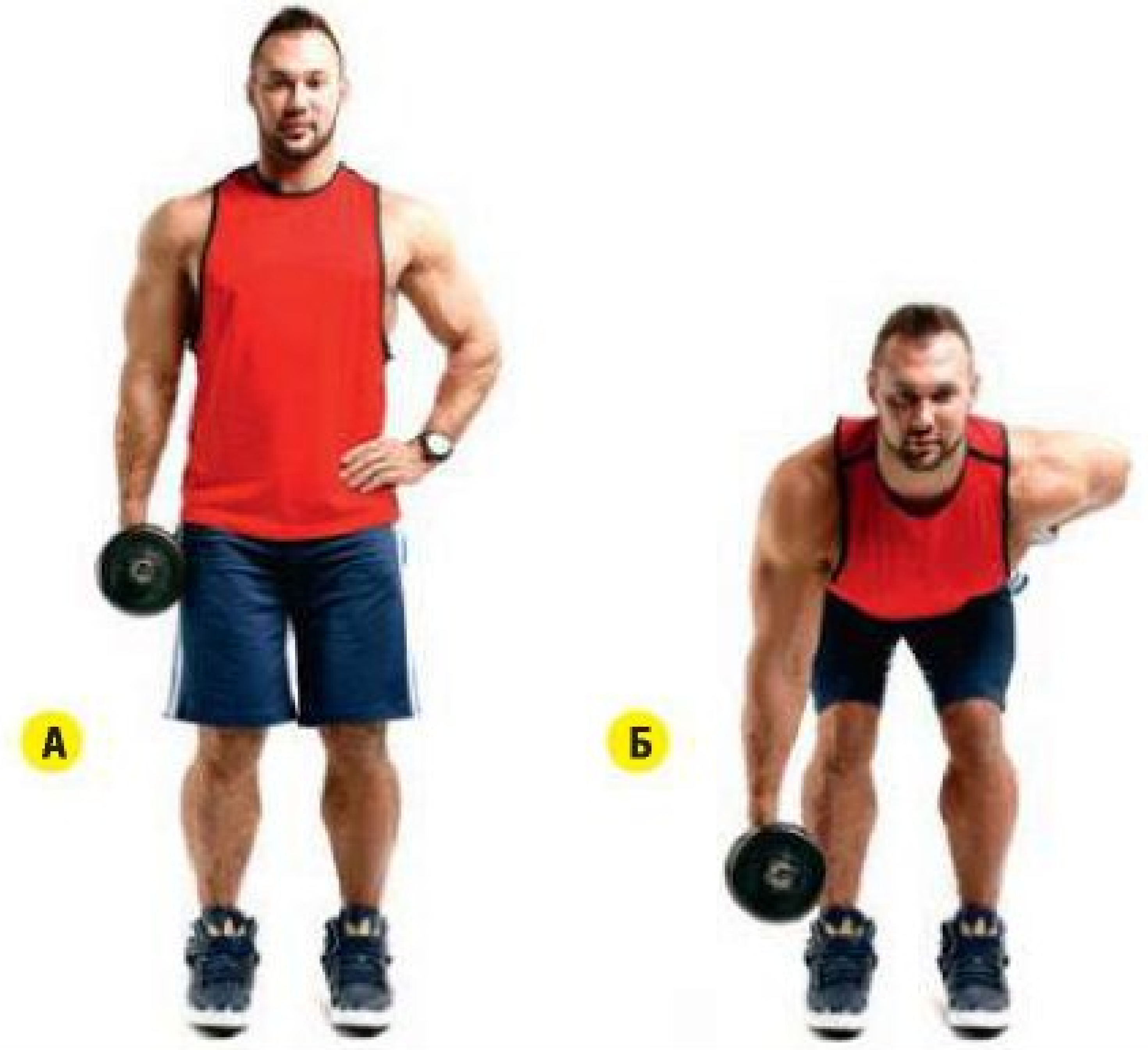
СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

1

Становая тяга с одной гантелью

Мышцы: *кор полностью, ягодичные, разгибатели бедра*

Встань прямо, ноги на ширине бедер, колени чуть согнуты, в правой руке – гантель. Таз немного отведи назад и слегка прогнись в пояснице **(А)**. Отводя таз и чуть сгибая колени, но не отрывая пяток от пола и не округляя поясницу, наклонись вперед **(Б)**. Мощным движением разогни корпус и выпрями ноги, возвращаясь в положение А, повтори. Сделав нужное количество повторов, смени руку, выполни все сначала – это и будет один подход.

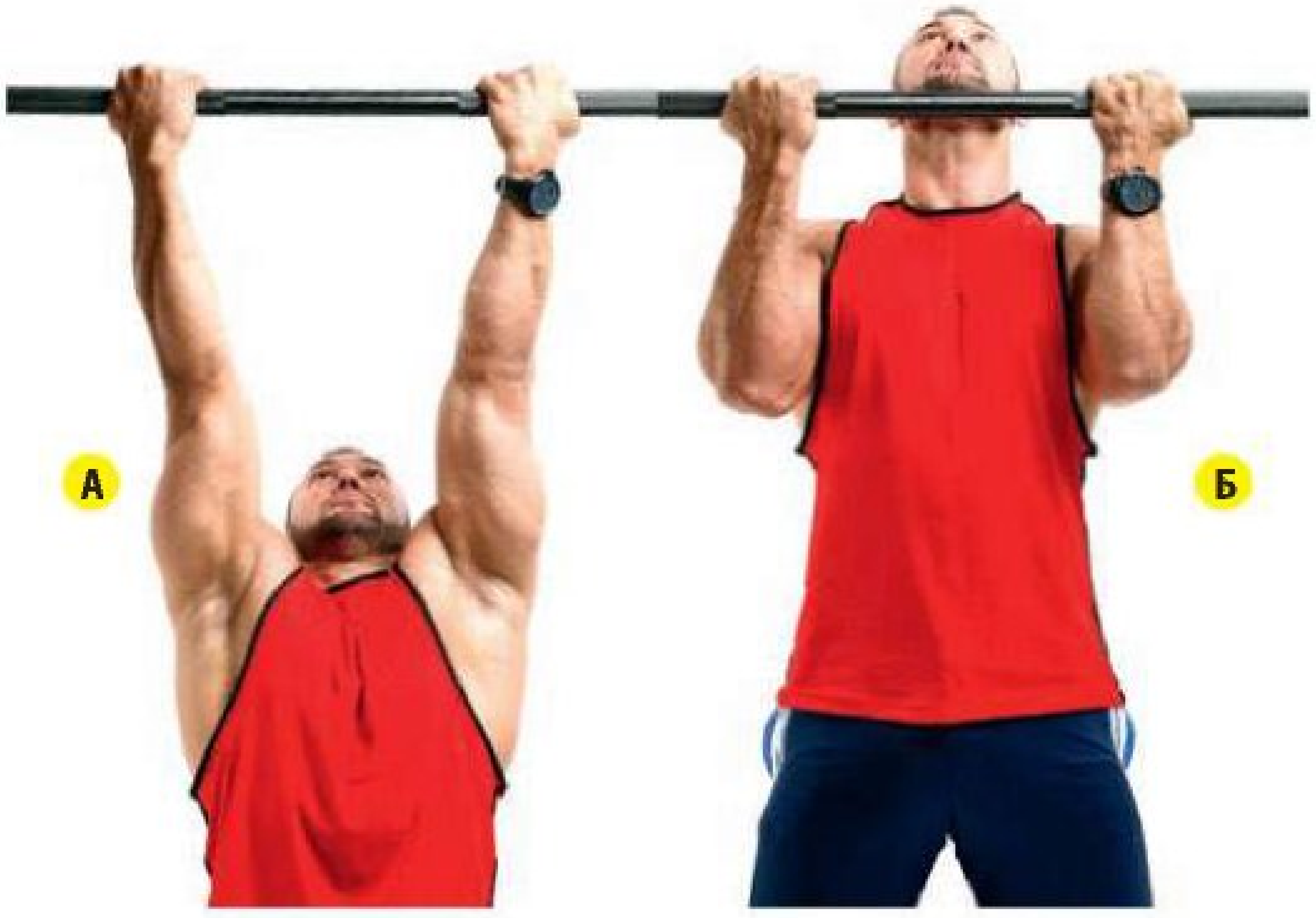


2

Подтягивания обратным хватом

Мышцы: *широчайшие, низ трапеций, бицепсы*

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом. Расстояние между кистями должно чуть-чуть превышать ширину плеч. Смотри вверх, немного прогнись в грудном отделе и скрести лодыжки **(А)**. Отводя плечи вниз и назад, подтянись, стараясь коснуться перекладины хотя бы низом подбородка **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

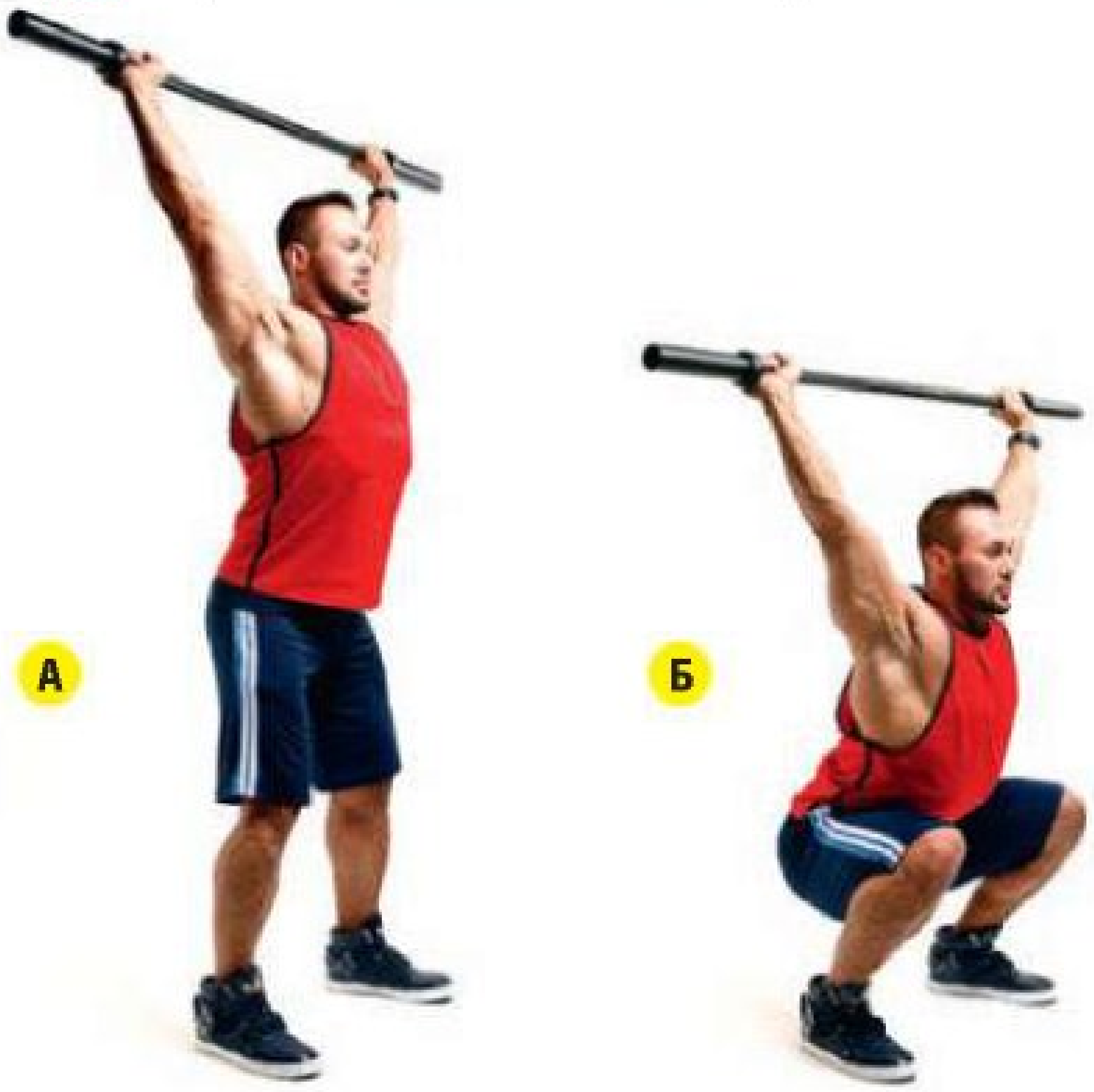


3

Приседания со штангой над головой

Мышцы: *ноги полностью, разгибатели позвоночника, кор*

Возьми штангу (или только гриф), поставь ноги чуть шире плеч, ступни разверни наружу на 30–45°. Чуть попружинь в коленях, отведи таз назад и подними снаряд над головой. Хват широкий — как в жиме лежа или шире **(А)**. Не отрывая пяток от пола, не сгибая рук в локтях, не наклоняясь вперед и не выводя туда же колени, опустись в глубокий присед **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

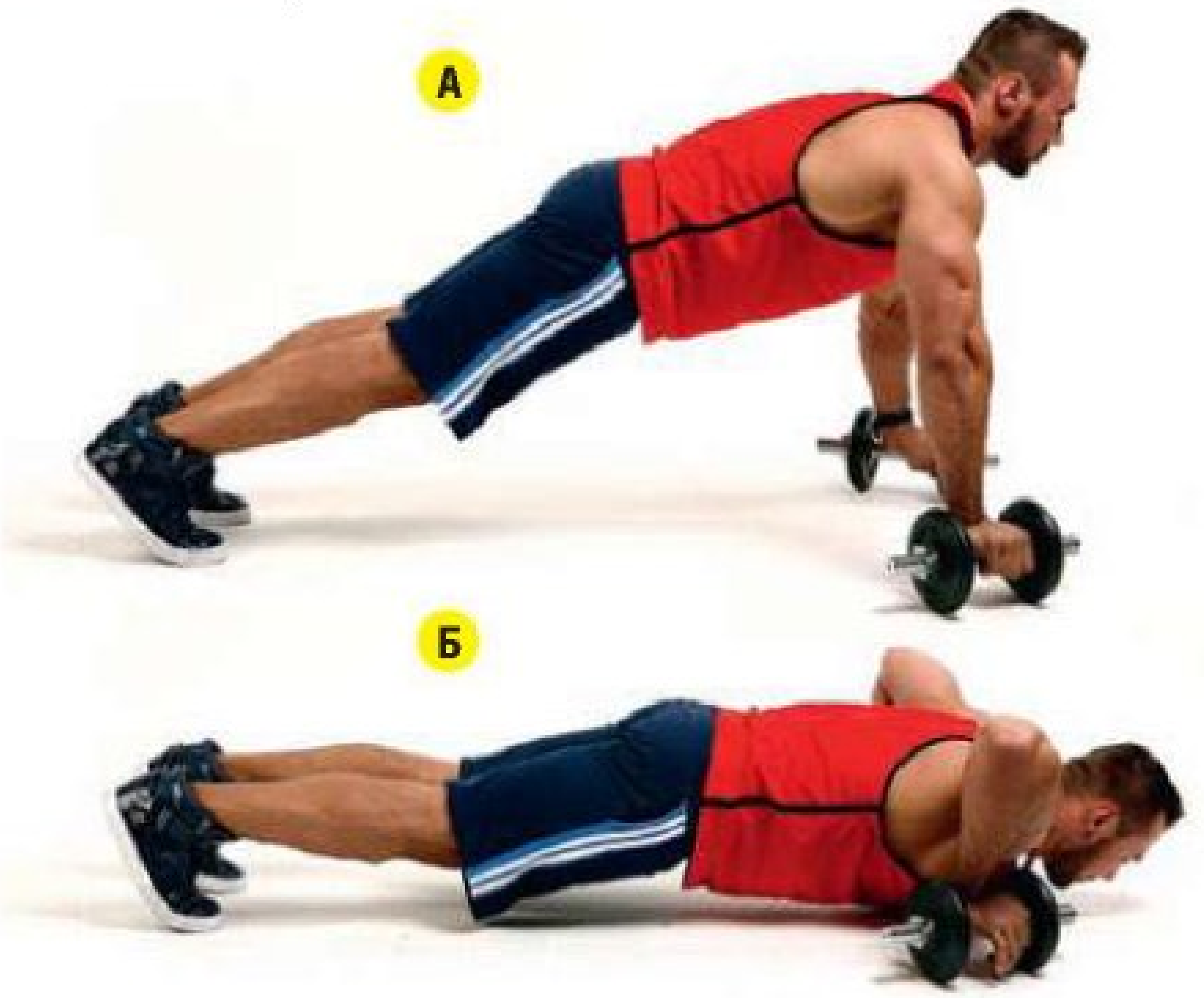


4

Отжимания на гантелях

Мышцы: *грудные, трицепсы, передняя часть кора*

Поставь гантели на пол (чуть шире плеч). Грифы гантелей могут быть параллельны друг другу, развернуты в линию или расположены под прямым углом — лишь бы было комфортно твоим плечевым суставам. Ноги выпрями, ступни вместе, корпус выведи в одну линию с ногами **(А)**. Сохраняя баланс и положение тела (в линию), согни руки в локтях и опустись **(Б)**. Не разводи гантели в стороны! Вернись в положение А и повтори.

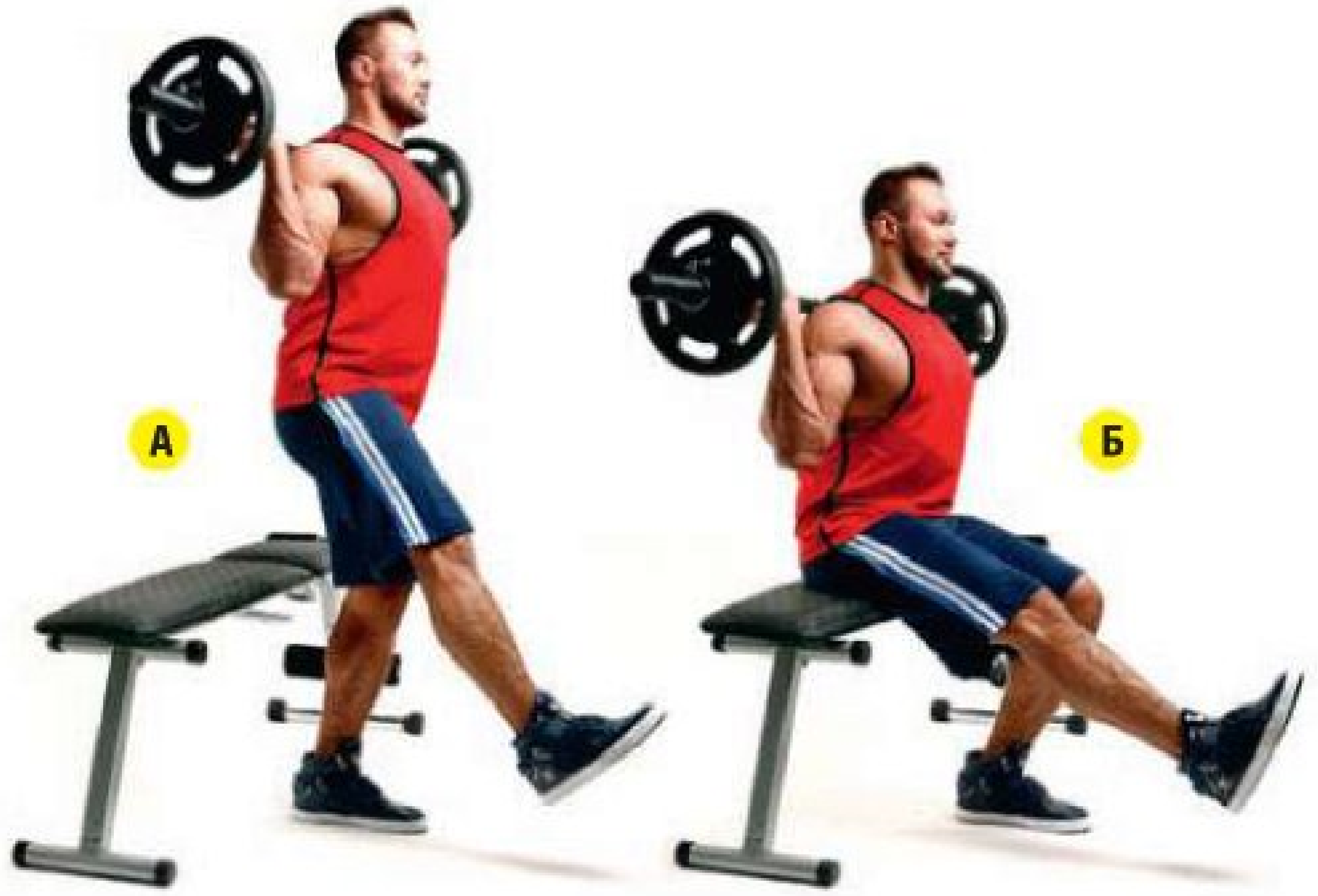


5

Присед на одной ноге на лавку со штангой

Мышцы: *ягодичные, квадрицепсы, задняя поверхность бедра*

Встань спиной к лавке на расстоянии одного шага. Положи на спину легкую штангу или просто гриф, чуть согни правую ногу в колене, левую выпрями и подними перед собой **(А)**. Отведи таз назад и мягко сядь на лавку **(Б)**. Плюхаться запрещено! Ты должен опускаться осторожно, словно собираешься сесть на битое стекло. Не помогая себе левой ногой, поднимись в положение А. Сделав нужное количество повторов, смени ногу.

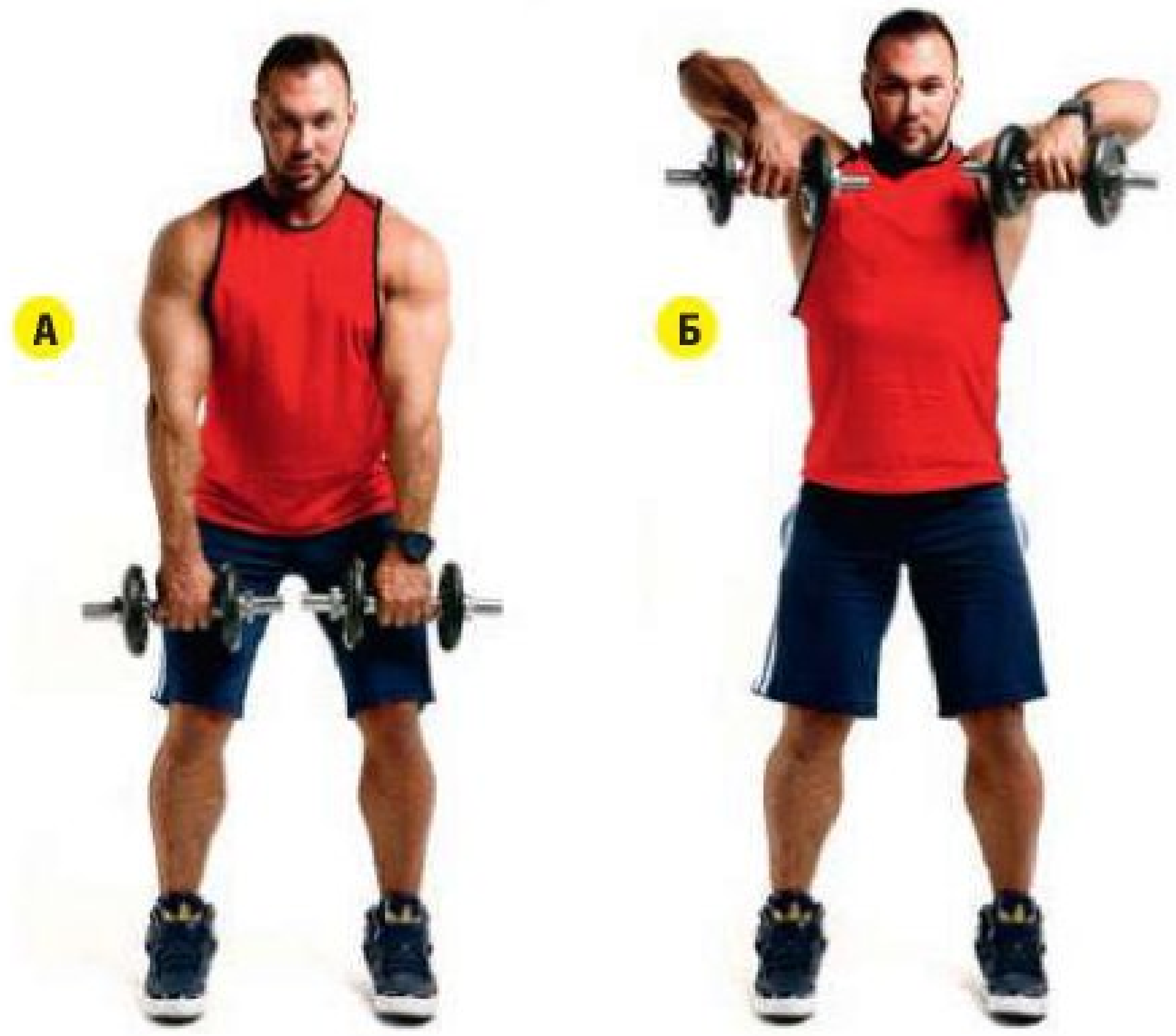


6

Тяга гантелей к подбородку

Мышцы: *дельтовидные, трапеции*

В руки возьми по гантели, ноги поставь на ширину бедер. Немного прогнись в спине, чуть согни ноги в коленях и разверни грифы гантелей в одну линию **(А)**. Слегка помогая себе корпусом, подними гантели к плечам **(Б)**. Следи, чтобы локти не опускались ниже кистей. Вернись в положение А и повтори.



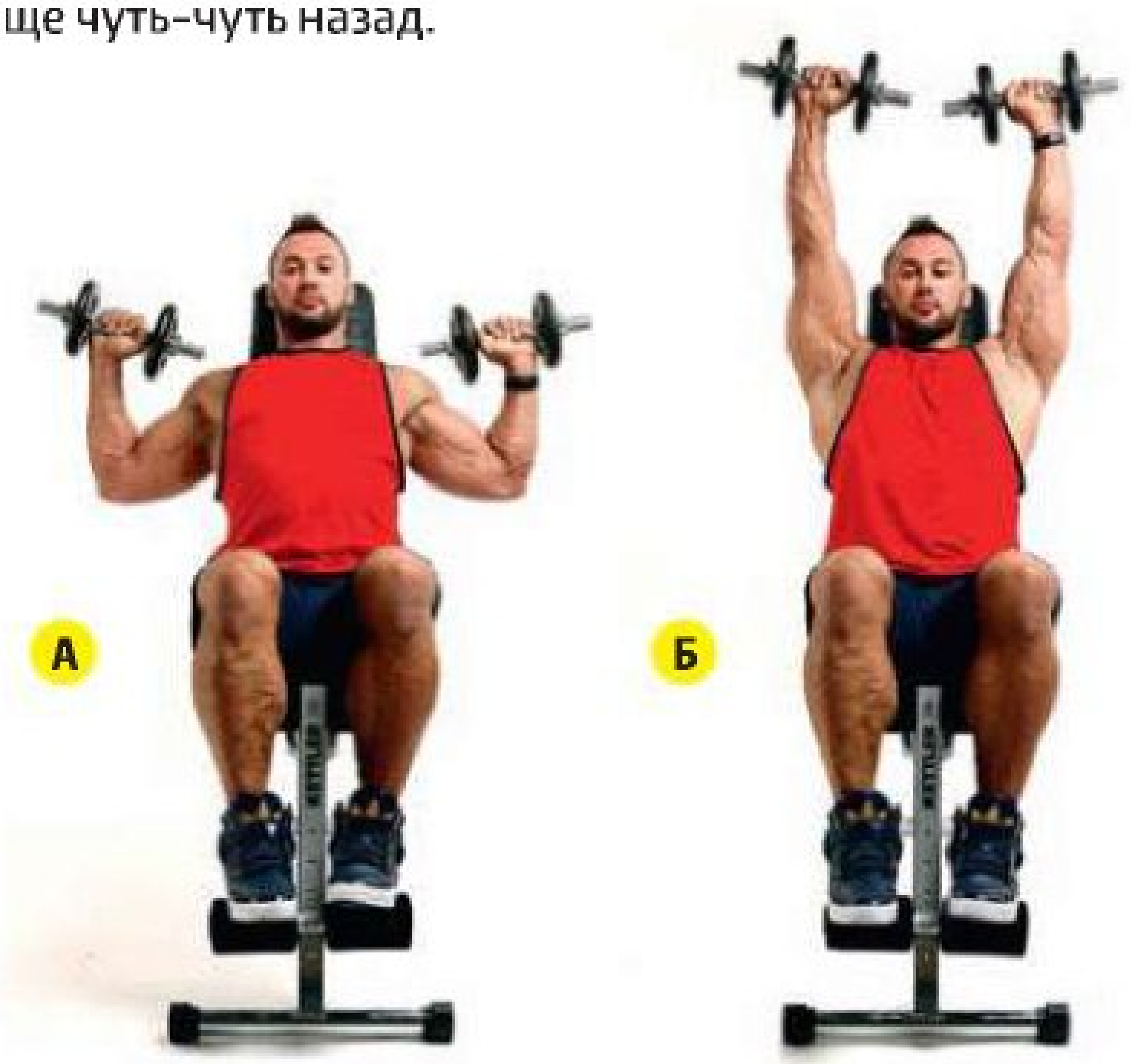
Типичные ошибки в исполнении упражнений из этой статьи ищи в iPad-версии журнала.

7

Жим гантелей сидя

Мышцы: *дельтовидные, трапеции, трицепсы*

Сядь на лавку, спинка которой поднята почти вертикально (с небольшим уклоном назад), ноги — на ширине плеч. Подними гантели к плечам, развернув ладони вперед **(А)**. По сходящейся траектории подними гантели над макушкой **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори. Следи за тем, чтобы не было лишних прогибов в пояснице или грудном отделе позвоночника. Если хочется прогнуться, значит, либо вес слишком тяжел, либо спинку скамьи можно наклонить еще чуть-чуть назад.

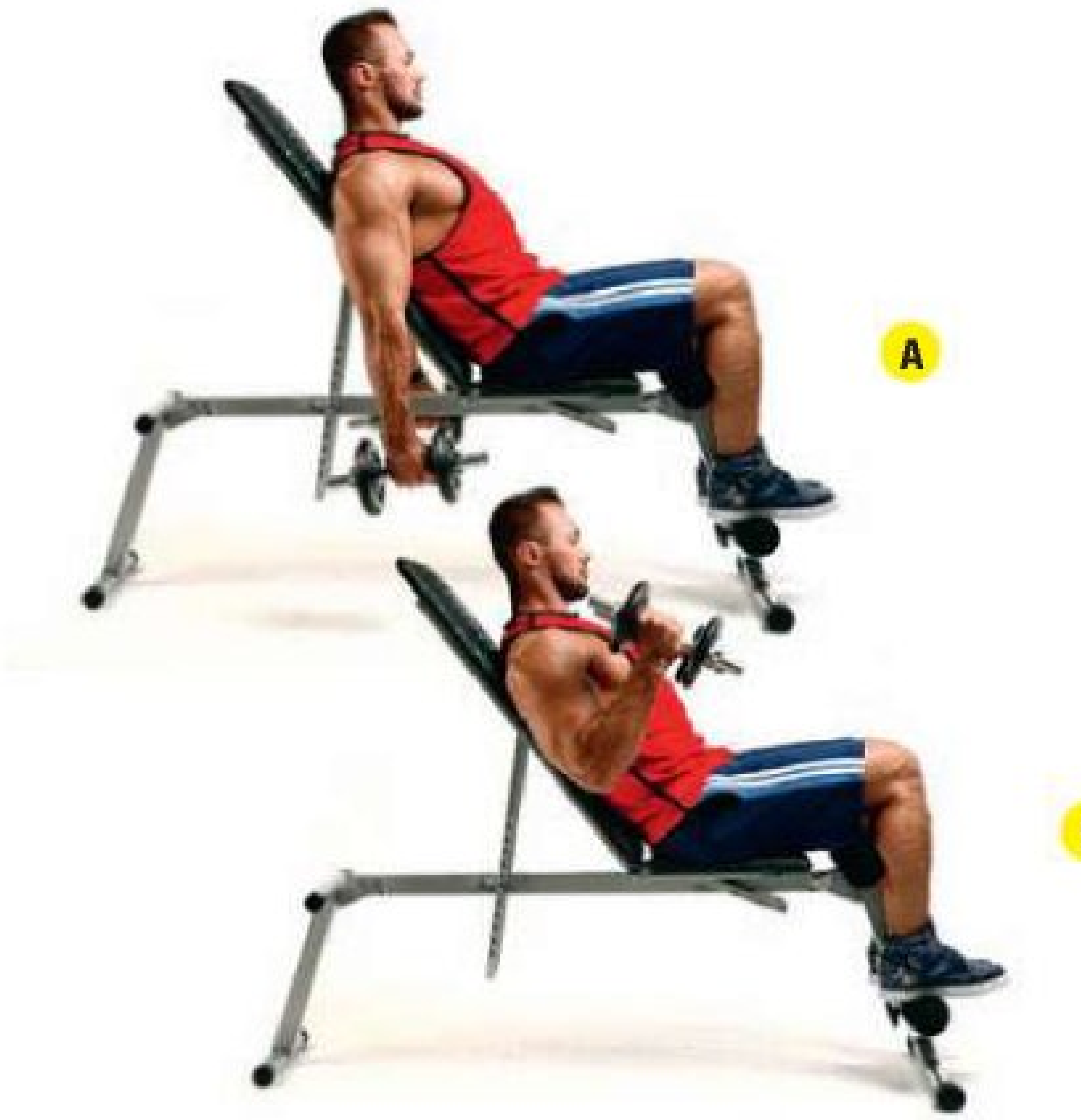


8

Молотки на наклонной скамье

Мышцы: *бицепсы и другие сгибатели предплечья*

Сядь на скамью с наклонной спинкой, взяв в руки гантели. Откинься, ладони разверни друг к другу **(А)**. Не смещая локти, согни руки, подняв гантели к плечам **(Б)**. Подконтрольно верни вес в положение А и повтори.

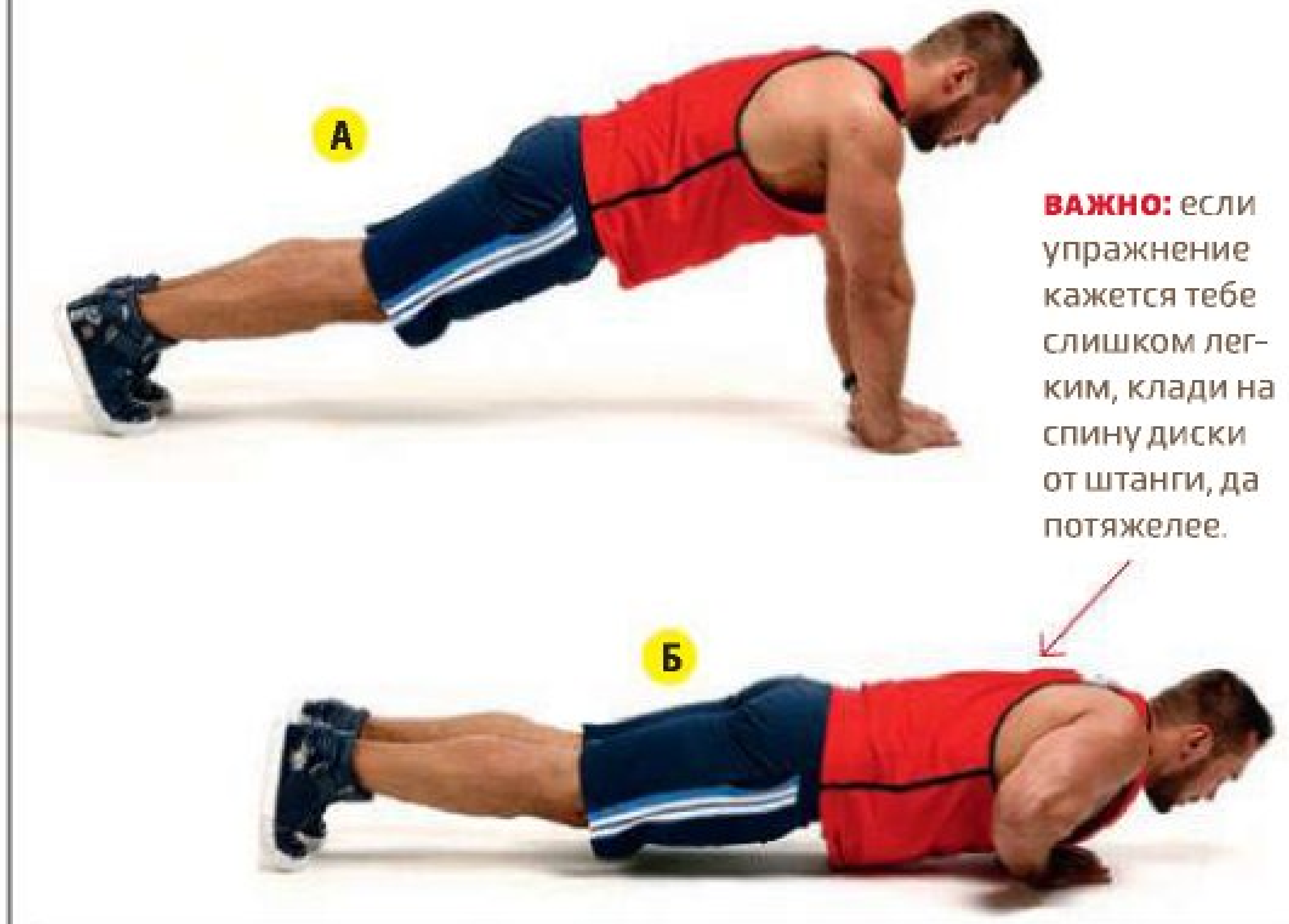


9

Отжимания с узкой постановкой рук

Мышцы: *трицепсы, грудные*

Исходное положение — обычный упор лежа. Разве что ладони должны быть поставлены близко друг к другу. Так, чтобы соприкасались большие и указательные пальцы обеих рук. Ноги — вместе, тело вытянуто в линию **(А)**. Не прогибаясь в пояснице и не задирая таз, опустись и постарайся коснуться грудью тыльной стороны ладоней **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.



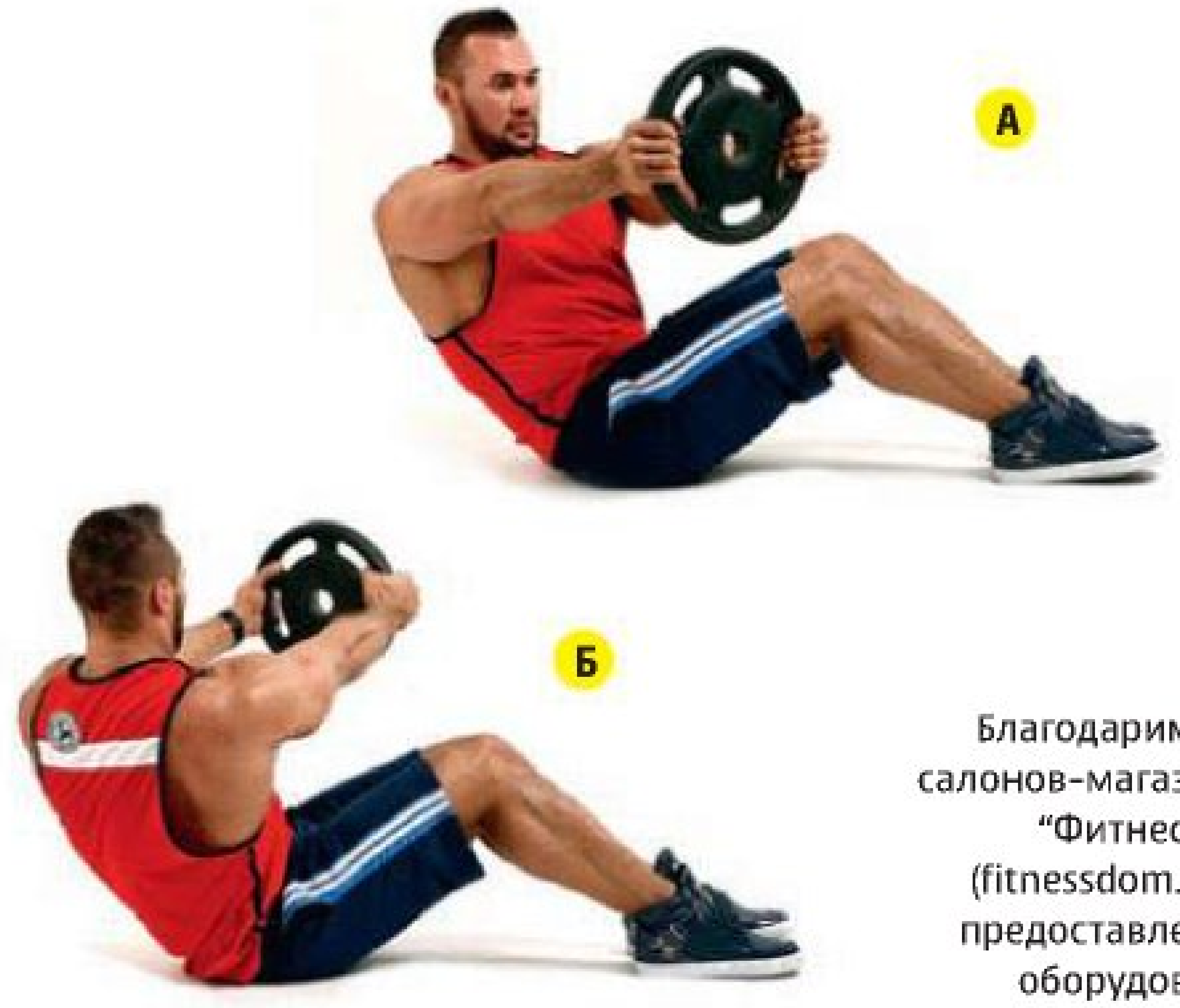
ВАЖНО: если упражнение кажется тебе слишком легким, клади на спину диски от штанги, да потяжелее.

10

Русские скручивания с диском

Мышцы: *прямая и косые мышцы живота*

Сядь на пол, согнув ноги в коленях под прямым углом. Чуть откинься и зафиксируй это положение. Возьми диск от штанги и подними его перед собой на прямых руках. Не меняя положения ног, поверни корпус и руки с диском сначала вправо **(А)**, а затем влево **(Б)**. Заданное количество повторов необходимо сделать в обе стороны. ■



Благодарим сеть салонов-магазинов "ФитнесДом" (fitnessdom.ru) за предоставленное оборудование

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ

Усталость, раздражительность, проблемы с сердцем, судороги в ногах – все это может быть связано с одной банальной проблемой, нехваткой магния. Этот минерал – один из главных для человека, но не все об этом знают. Что ж, пора исправлять несправедливость!

10

ПРИЧИН МАГНИЕВОГО ИСТОЩЕНИЯ

- физические нагрузки
- стресс
- активная умственная деятельность
- диета с высоким содержаниям белка или углеводов
- повышение потребления кальция
- злоупотребление кофе
- курение
- употребление алкоголя
- обильное потоотделение (в спортзале, жарком климате или в бане)
- употребление газированных напитков

400

МИЛЛИГРАММОВ МАГНИЯ В СУТКИ НУЖНО ОРГАНИЗМУ, ЧТОБЫ НОРМАЛЬНО ФУНКЦИОНИРОВАТЬ

300

В СТОЛЬКИХ ФЕРМЕНТАТИВНЫХ РЕАКЦИЯХ ОРГАНИЗМА УЧАСТВУЕТ МАГНИЙ

7

САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ СИМПТОМОВ ДЕФИЦИТА МАГНИЯ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ ЗАМЕТИТЬ БЕЗ ВРАЧА:

- дрожание (тремор)
- судороги
- покалывания в области стоп и ладоней
- гиперактивность: человек не может долго находиться на одном месте, постоянно двигается, даже во сне ("синдром беспокойных ног")
- ощущение перебоев в работе сердца
- раздражительность
- быстрая утомляемость

12

Mg

МАГНИЙ
24,305

42%

НА СТОЛЬКО МЕНЬШЕ МАГНИЯ БЫЛО В ПОВРЕЖДЕННОЙ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЕ У ЛЮДЕЙ, УМЕРШИХ ОТ ИНФАРКТА МИОКАРДА

1958

В ЭТОМ ГОДУ БЫЛО ДОКАЗАНО, ЧТО МАГНИЙ ПРЕПЯТСТВУЕТ РАЗВИТИЮ АТЕРОСКЛЕРОЗА

1906

В ЭТОМ ГОДУ ФРАНЦУЗСКИЙ ВРАЧ М. БЕРТРАН ПЕРВЫМ СТАЛ ЛЕЧИТЬ СУДОРОГИ МАГНИЕМ. ДО СИХ ПОР МАГНИЙ ПОМОГАЕТ СПОРТСМЕНАМ ИЗБАВЛЯТЬСЯ ОТ ЭТИХ СИМПТОМОВ

2

ТАКОЕ ПОКОЛЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ У ПРЕПАРАТОВ, СОДЕРЖАЩИХ МАГНИЙ.

Препараты первого поколения страдают тем, что магний из них плохо усваивается, зато магнийсодержащие препараты второго поколения этого недостатка лишены. Наличие некоторых органических кислот увеличивает усвояемость магния (например, оротовая кислота выступает своеобразным транспортером иона магния в клетку). Единственный препарат на рынке, который имеет в своем составе оротовую кислоту, – Магнерот®. В одной таблетке Магнерота® содержится 500 мг оротата магния. Кроме того, оротовая кислота положительно влияет на энергетический метаболизм, являясь природным анаболическим средством.

50 таблеток
МАГНЕРОТ®
магния оротата дигидрат 500 мг
WÖRWAG PHARMA

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ШКОЛА МИКС-ФАЙТА МН

УРОК №4

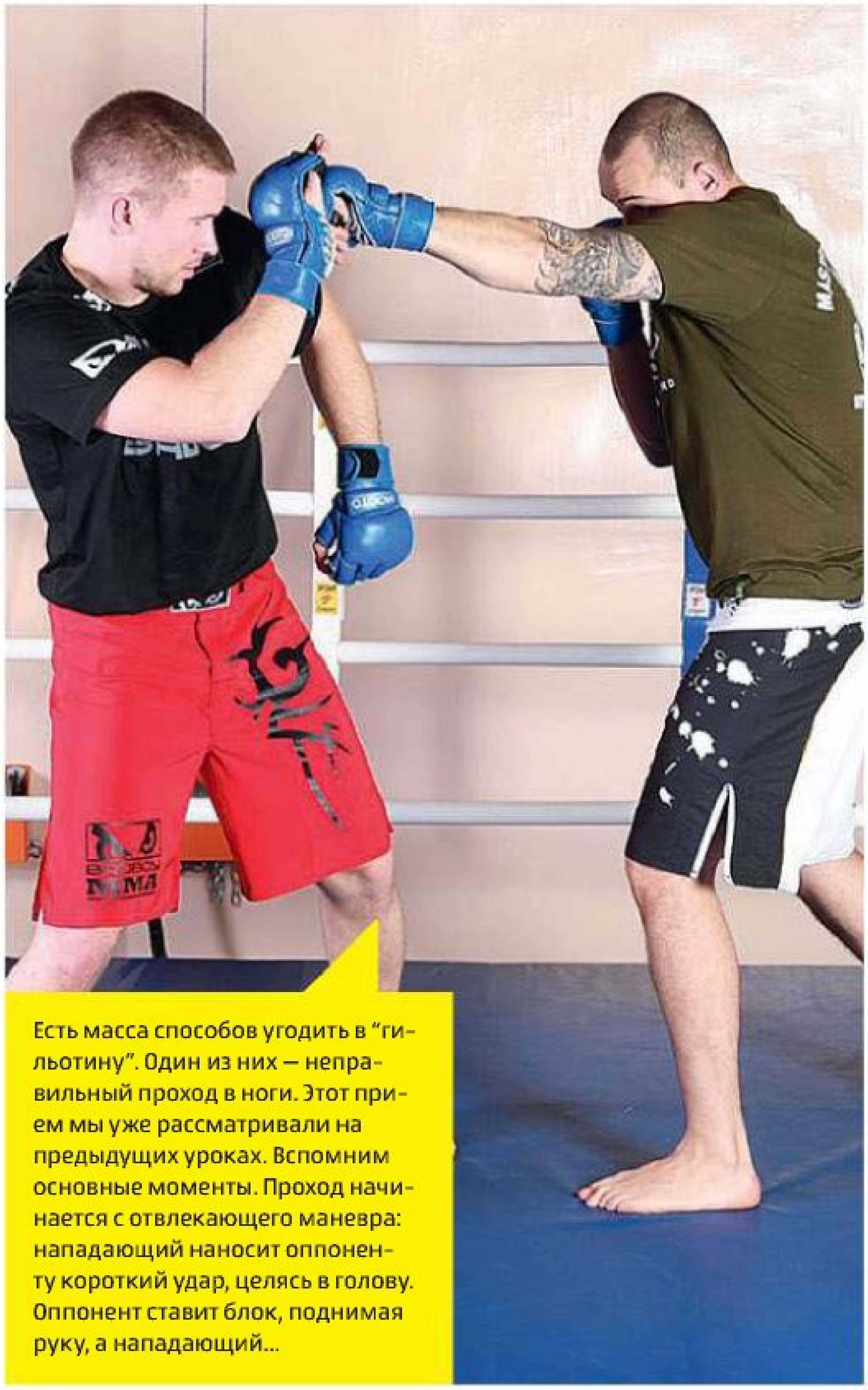
Уроки 1-3 ищи в предыдущих номерах МН или на сайте MHealth.ru

СРЕДСТВО ОТ ГОЛОВЫ

* Президент клуба смешанных единоборств “Стрела-Москва”, обладатель черного пояса пятого дана по карате.

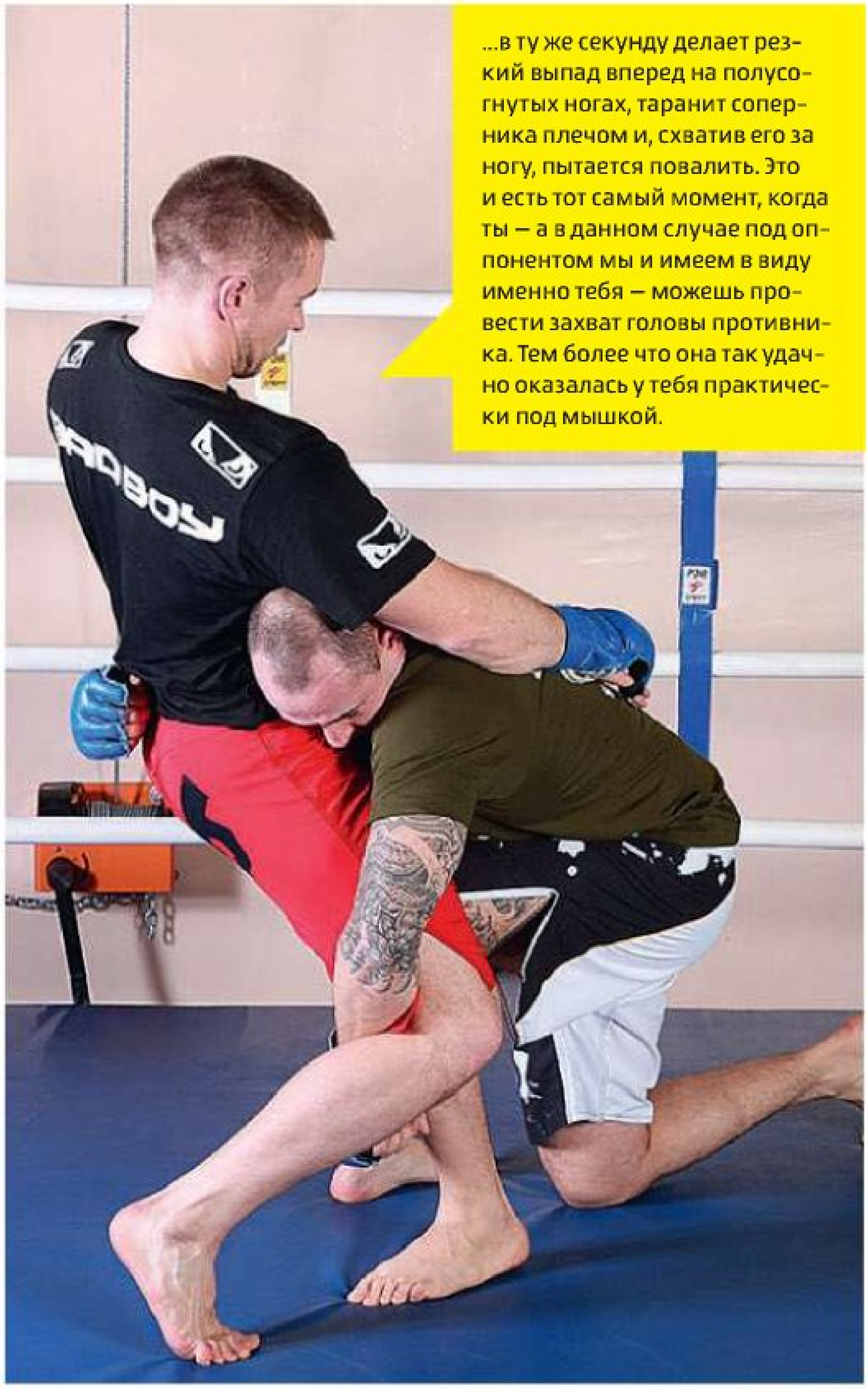
Этот урок школы микс-файта посвящен “гильотине” — очень популярному приему ММА. Как, кажется, понятно из названия, цель приема — обезглавить противника. Разумеется, не буквально — микс-файт далек от обильных кровопролитий, — а условно и лишь на время спарринга. Впрочем, между нашей “гильотиной” и знаменитым механизмом для отсечения головы есть кое-что общее — жертвами обеих часто становятся люди беспечные, самонадеянные и неосторожные. Происходит это в три этапа.

❶ БОДРОЕ НАСТУПЛЕНИЕ



Есть масса способов угодить в “гильотину”. Один из них — неправильный проход в ноги. Этот прием мы уже рассматривали на предыдущих уроках. Вспомним основные моменты. Проход начинается с отвлекающего маневра: нападающий наносит оппоненту короткий удар, целясь в голову. Оппонент ставит блок, поднимая руку, а нападающий...

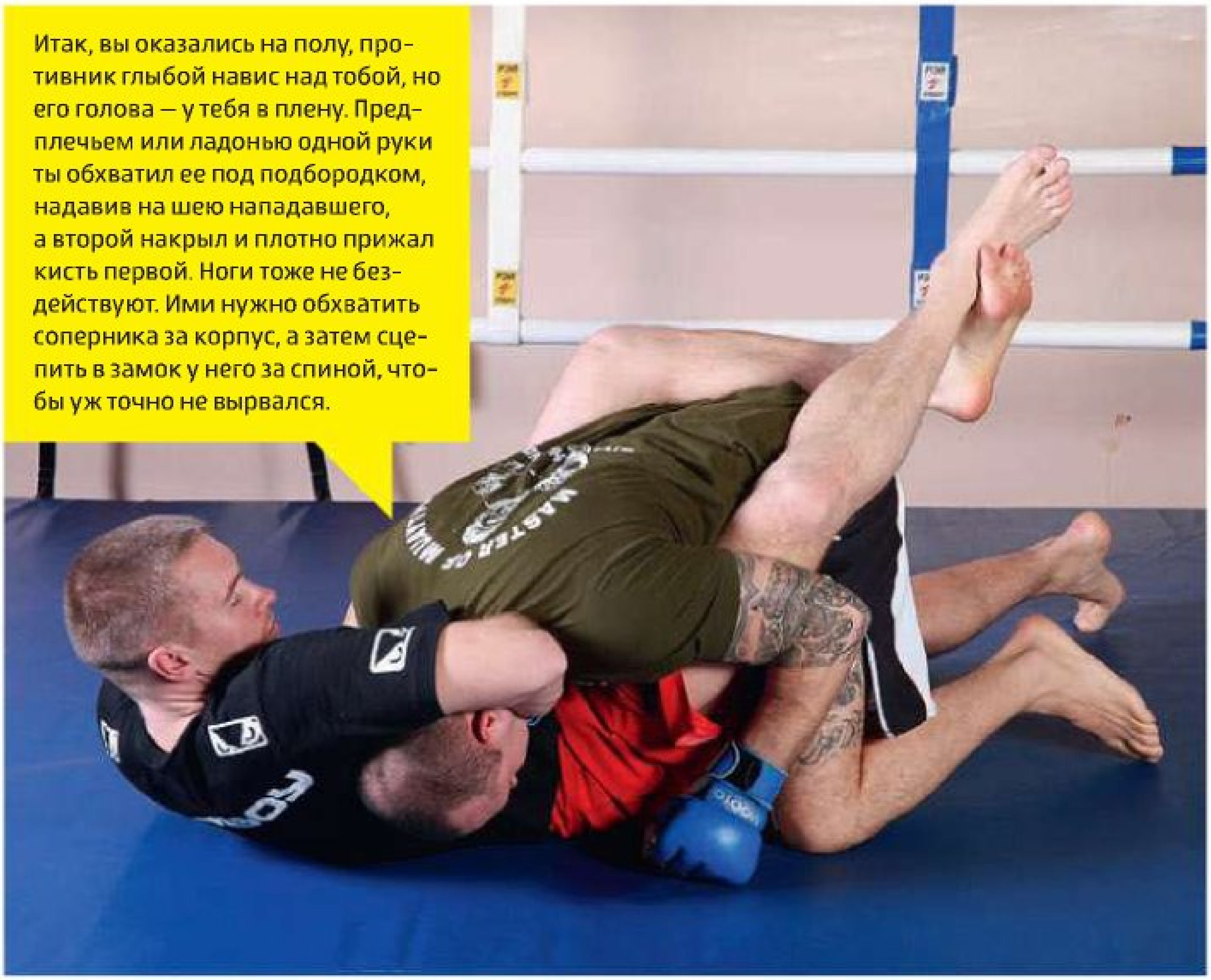
❷ ФАТАЛЬНАЯ ОШИБКА



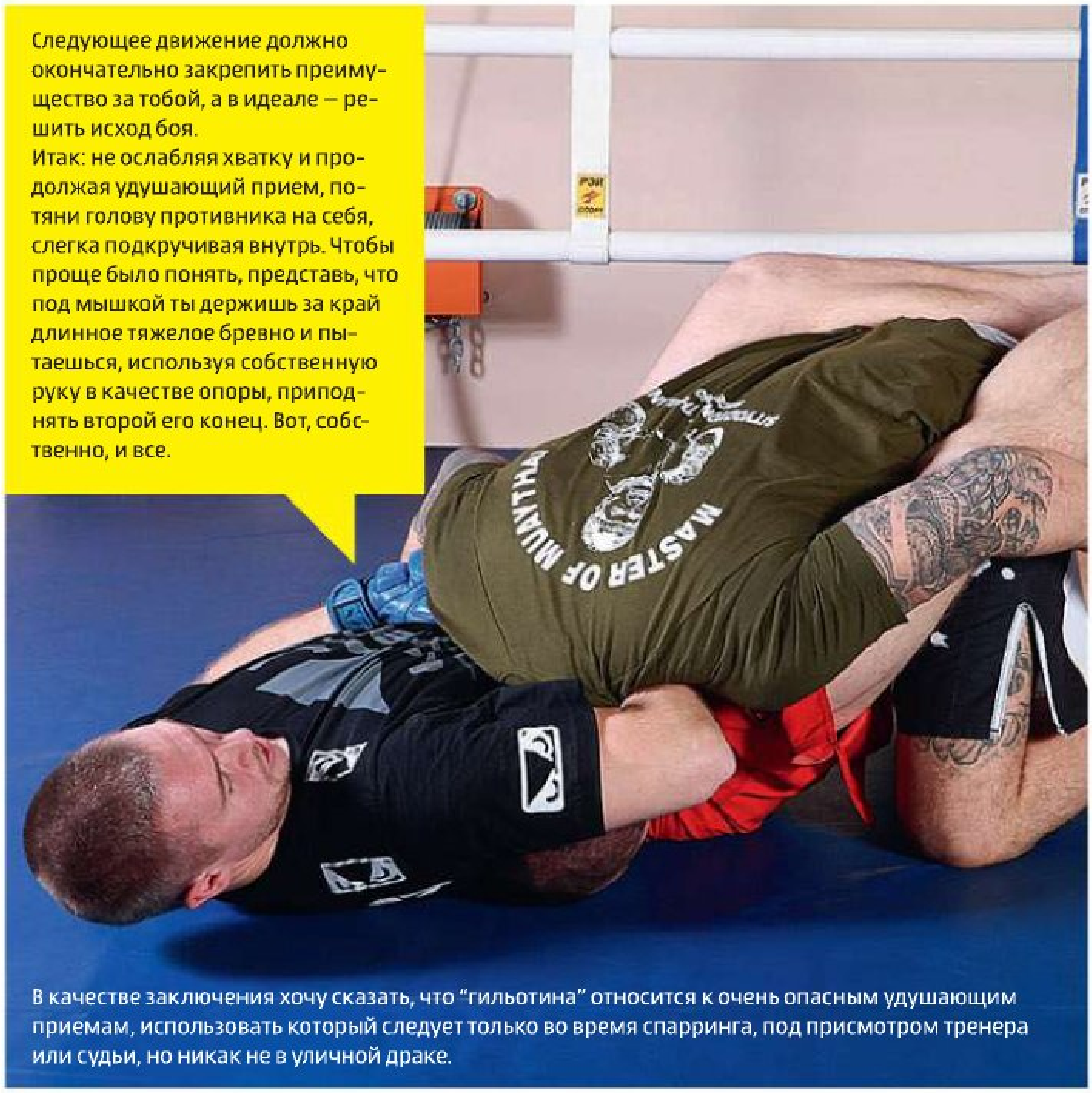
...в ту же секунду делает резкий выпад вперед на полусогнутых ногах, таранит соперника плечом и, схватив его за ногу, пытается повалить. Это и есть тот самый момент, когда ты — а в данном случае под оппонентом мы и имеем в виду именно тебя — можешь провести захват головы противника. Тем более что она так удачно оказалась у тебя практически под мышкой.

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

③ КАЗНЬ



Итак, вы оказались на полу, противник глыбой навис над тобой, но его голова — у тебя в плену. Предплечьем или ладонью одной руки ты обхватил ее под подбородком, надавив на шею нападавшего, а второй накрыл и плотно прижал кисть первой. Ноги тоже не бездействуют. Ими нужно обхватить соперника за корпус, а затем сцепить в замок у него за спиной, чтобы уж точно не вырвался.



Следующее движение должно окончательно закрепить преимущество за тобой, а в идеале — решить исход боя.
Итак: не ослабляя хватку и продолжая удушающий прием, потяни голову противника на себя, слегка подкручивая внутрь. Чтобы проще было понять, представь, что под мышкой ты держишь за край длинное тяжелое бревно и пытаешься, используя собственную руку в качестве опоры, приподнять второй его конец. Вот, собственно, и все.

В качестве заключения хочу сказать, что “гильотина” относится к очень опасным удушающим приемам, использовать который следует только во время спарринга, под присмотром тренера или судьи, но никак не в уличной драке.

ВИДЕОПОСОБИЕ

Начиная с этого урока мы будем дополнять описание приемов ссылками на небольшие ролики по теме. Так сказать, для большей наглядности.

youtube.com/watch?v=_BZGpoeE4_M
Техника выполнения нижней “гильотины”, о которой и шла речь на сегодняшнем уроке. Все подробно, но на английском языке.

IFL
www.IFL.tv

youtube.com/watch?v=p5Gmn3YDxJo
Фрагмент боя между Д. Миллером и Д. Филлипсом, во время которого первый мастерски исполняет вертикальную “гильотину”. Не для слабонервных.

4
Grab Legs And Lift

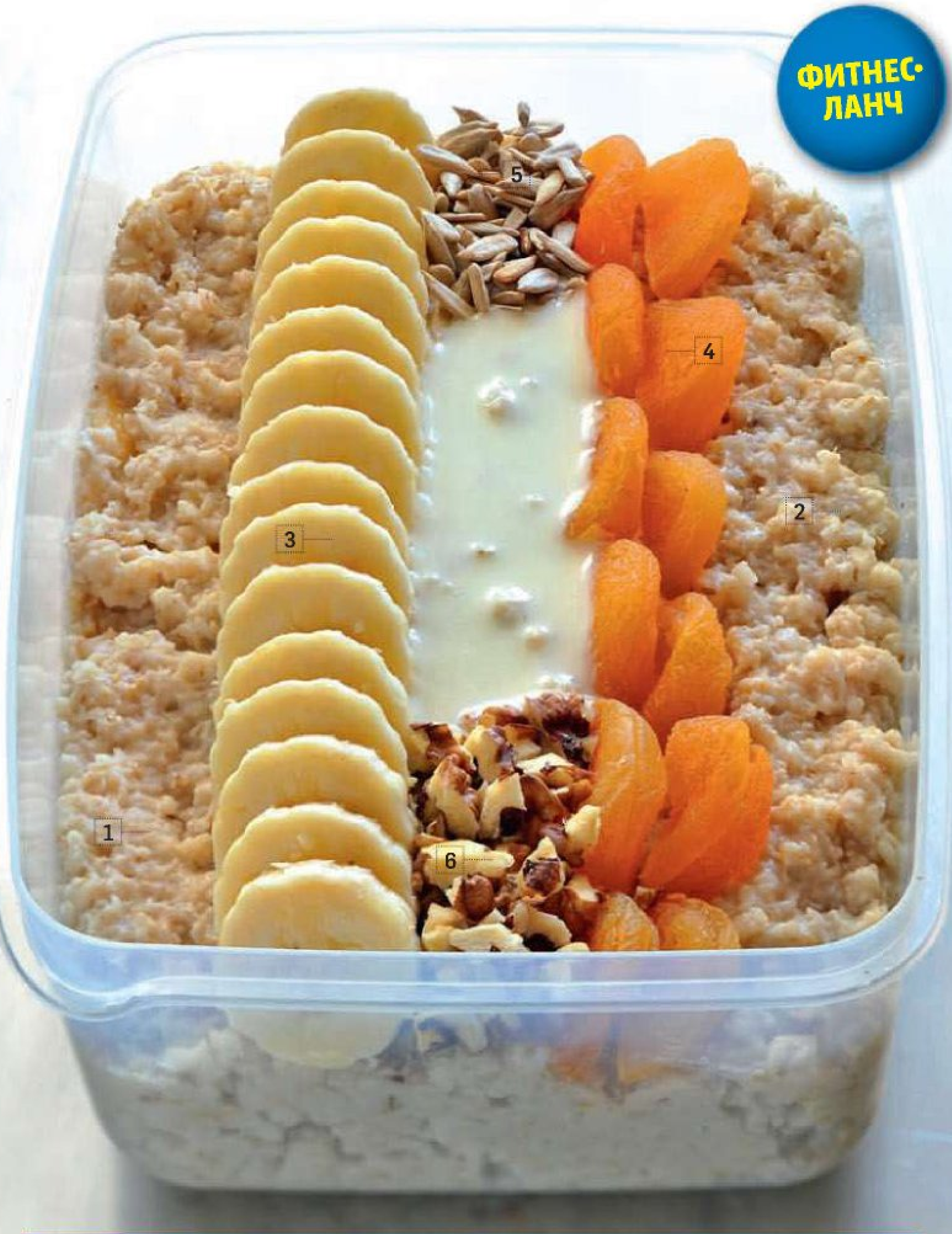
youtube.com/watch?v=NtbqRssamvA
Знаменитый боец ММА Баз Руттен демонстрирует свой способ избавления от вертикальной “гильотины”. Поучительно, но для такого роста — не удивительно.

Редакция благодарит СК “Арсенал” за помощь в проведении съемок

ТЕПЕРЬ БАНАНОВАЯ!

Про то, как полезно кушать кашу, тебе говорили с детства. Правильно, кстати, говорили. А мы не просто говорим — мы приготовили для тебя специальный качковский завтрак. Особенно он хорош перед долгим забегом, заплывом — в общем, длительной кардионагрузкой.

ФИТНЕС-ЛАНЧ



СОУС:

150 г натурального йогурта без сахара
1 ст. л. меда
Сок одного апельсина
Все как следует перемешать.

КАК ГОТОВИТЬ:

Свари из овса и пшеницы кашу (на воде, можешь добавить чуть-чуть соли), положи в кашу все прочие ингредиенты, залей соусом и тщательно перемешай.

1 ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

Сколько: 100 г.

Зачем: овес богат медленными углеводами, которые, как следует из названия, медленно перевариваются в твоем желудке, постоянно подпитывая организм энергией. Плюс много витамина B_2, помогающего организму усваивать углеводы и жиры.

2 ПШЕНИЧНЫЕ ХЛОПЬЯ

Сколько: 100 г.

Зачем: в пшенице много железа, которое необходимо для нормальной работы мышц. К тому же в ней содержится миоглобин — белок, играющий важную роль в работе скелетных мышц и сердца. Ну и, наряду с овсом, пшеница — главный источник энергии в этом блюде.

3 БАНАН

Сколько: один, порезанный кружками.

Зачем: еще немного углеводов, на этот раз быстрых, дающих моментальный заряд энергии. Кроме того, сладкий вкус банана отлично дополняет вкус каши.

4 КУРАГА

Сколько: горсть.

Зачем: сушеные абрикосы богаты калием — минералом, помогающим твоему организму запасать воду, что, как понимаешь, крайне важно для спортсмена. К тому же курага достаточно калорийна и богата клетчаткой.

5 ПОДСОЛНЕЧНЫЕ СЕМЕЧКИ

Сколько: 1 ст. л.

Зачем: в них много магния, ключевого для транспортировки энергии по организму минерала. Он участвует в процессе синтеза белка в организме на всех стадиях. К тому же магний задействован в передаче импульсов от нервов к мышцам. Можешь заменить подсолнечные семечки кунжутными, в них этого металла тоже навалом.

6 ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

Сколько: 1 ст. л. дробленых.

Зачем: по содержанию омега-3 и омега-6 грецкие орехи уступают только рыбе. А кислоты эти необходимы для нормальной работы твоим сердцу и сосудам. Да и вообще, сколько уж можно говорить, как хороши эти кислоты. Ешь орехи — и все тут!

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

Задача

Фееричные вечеринки зимнего сезона были насыщены приятными знакомствами и многочисленными порциями любимого Борисом шотландского виски. Но печень Бориса не разделяла с ним праздничных удовольствий. И как на зло, со временем стала портить удовольствие ему самому.

Арифметика здоровья от Мадаус

(*Вечеринки с шотландским виски & поврежденная печень*)Вечеринки

+

Легалон® 70
капсулы 70 мг
MADAUS
Легалон® 140
капсулы 140 мг
MADAUS

(*Легалон*

Эффективное лечение печени)Лечение

=

Удовольствие от жизни *+*
Большие перспективы летнего сезона 2011

Продается в аптеках без рецепта врача

Регистрационное удостоверение П №011358/01 от 26.06.2009 и П №011359/02 от 24.06.2009

Полную информацию о препарате можно прочитать в инструкции по применению.

Представительство в Москве: 117198, Москва, Ленинский пр-т, 113/1, офис 404 В
www.rottapharm-madaus.ru

Все, что нужно для здоровья!

ЕДА НА ВЫЛЕТ

За приз утренних зрительских симпатий борются овсянка и яйца.

РАУНД ПЕРВЫЙ ЭНЕРГИЯ

Всего 100 г овсянки дадут тебе целых 379 ккал, 69 г углеводов и 10 г клетчатки. Звучит неплохо, но это еще не все. Углеводы овса перевариваются медленно, благодаря чему уровень энергии в крови снижается неспешно и плавно — меньше шансов, что на работе ты опять побежишь к автомату с шоколадками.

Яйца не так питательны (90 ккал в одном яйце, около 150 ккал в 100 г яичницы), но это едва ли не лучшая еда на завтрак для мужчины с лишним весом. Исследования британских диетологов показали: толстяки, завтракавшие яйцами, теряли свои килограммы на 65% эффективнее, чем те, кто поглощал выпечку. При этом испытуемые были энергичны и веселы.

РАУНД ВТОРОЙ МЫШЦЫ

У овсянки есть два секретных оружия — аргинин и марганец. Первый способствует кровотоку внутри мышц, благодаря чему ты выжмешь больше в зале. Второй помогает мышцам лучше усваивать белок. Вот тебе хотя бы две причины добавить горсть овсяных хлопьев в твой протеиновый коктейль.

Как ни странно, яйца на самом деле содержат столько же белка, сколько и овсянка, — 13 г на 100 г веса. Но, в отличие от овсяного, яичный протеин усваивается почти на 100%. Яйца не только снабжают тебя протеином, но и помогают его усваивать. Съедая три яйца в день, ты сможешь нарастить в два раза больше мускулов, чем с двумя яйцами, говорят ученые из Техаса.

РАУНД ТРЕТИЙ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Овсянка хороша не только до, но и после тренировки. В состав овса входят вещества, обладающие противовоспалительными свойствами и способствующие лучшему усвоению мышцами всех необходимых им питательных веществ.

Как еда после тренировки яйца уделывают овсянку. Во-первых, прекрасно усваивающийся белок, а во-вторых, жир, содержащийся в желтке. Он способствует выработке тестостерона, без которого невозможен рост мышечной массы.

И ПОБЕЖДАЮТ… ЯЙЦА — БЛАГОДАРЯ ЛЕГКОУСВОЯЕМОМУ БЕЛКУ И СПОСОБНОСТИ ПОВЫШАТЬ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА

73

НА СТОЛЬКО ККАЛ МЕНЬШЕ ТЫ СЪЕШЬ, ЕСЛИ ЗАМЕНИШЬ ПОРЦИЮ МАЙОНЕЗА (5 Г) НА АНАЛОГИЧНУЮ ПОРЦИЮ СОУСА БАРБЕКЮ

ВМЕСТО СТАКАНА

Хлестать пенную белую жидкость после каждой тренировки совсем не обязательно. Перед тобой отличные заменители протеинового коктейля.

Пакетик сушеного мяса к пиву + Горсть винограда

В одной пачке такого мяса — 25 г протеина. Сахар в винограде даст моментальный заряд энергии, что не позволит организму начать переваривать собственные мускулы.

250 г творога + Горсть сухофруктов

Сухофрукты содержат все полезные вещества свежих фруктов, но в концентрированной форме. Белок из творога усваивается организмом почти полностью, в 250 г — 30 г чистого протеина.

500 г молока + Пол-плитки шоколада

В полулитре молока — 20 г вожделенного белка. 100 г шоколада дадут тебе целых 56 г углеводов, чтобы подкрепить усталое тело, плюс антиоксиданты, в которых ты особенно нуждаешься после физической нагрузки.

150 г натурального йогурта + 1 ст. л. меда

В стаканчике йогурта — 23 г белка, 9 г углеводов и совсем мало жиров. Для вкуса (и дополнительного углеводного удара) добавь меду. Кстати, несмотря на сладость, мед заметно уступает в калорийности большинству десертов. Ешь без опаски.

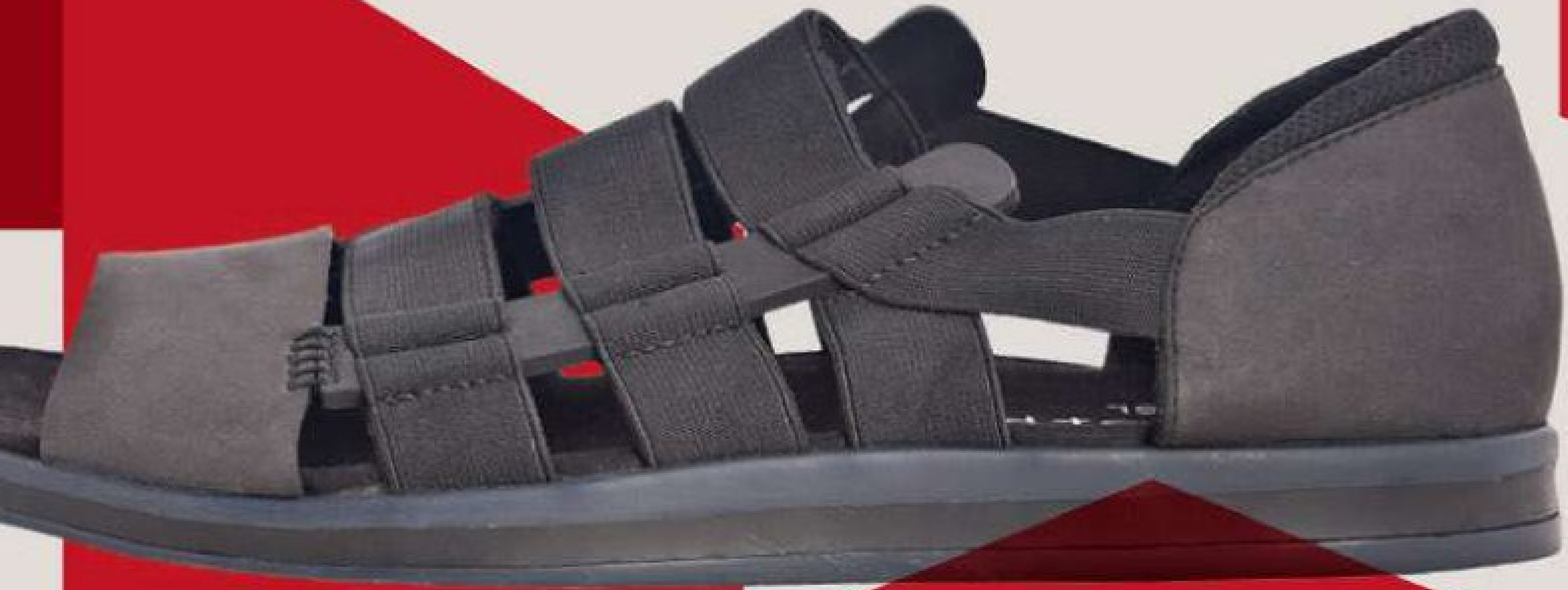
ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

ОБУВЬ С ПЛЮСОМ

Летняя коллекция марки Camper разработана лучшими дизайнерами обуви. Каждая пара по-своему уникальна, не говоря уж о том, что при ее производстве применяются новейшие технологии и материалы, а в моделях отражены все последние тренды сезона.

ДЖАСПЕР МОРРИСОН

"Я не первый раз сотрудничаю с Camper, но все еще отлично помню то вдохновение, которое посетило меня, когда я только познакомился с этой испанской маркой". Именно благодаря Джасперу и появилась, например, модель Country Trainer из новой коллекции весна-лето-2011. Это основательная обувь со средиземноморским настроением для людей, которые не представляют свою жизнь без прогулок.

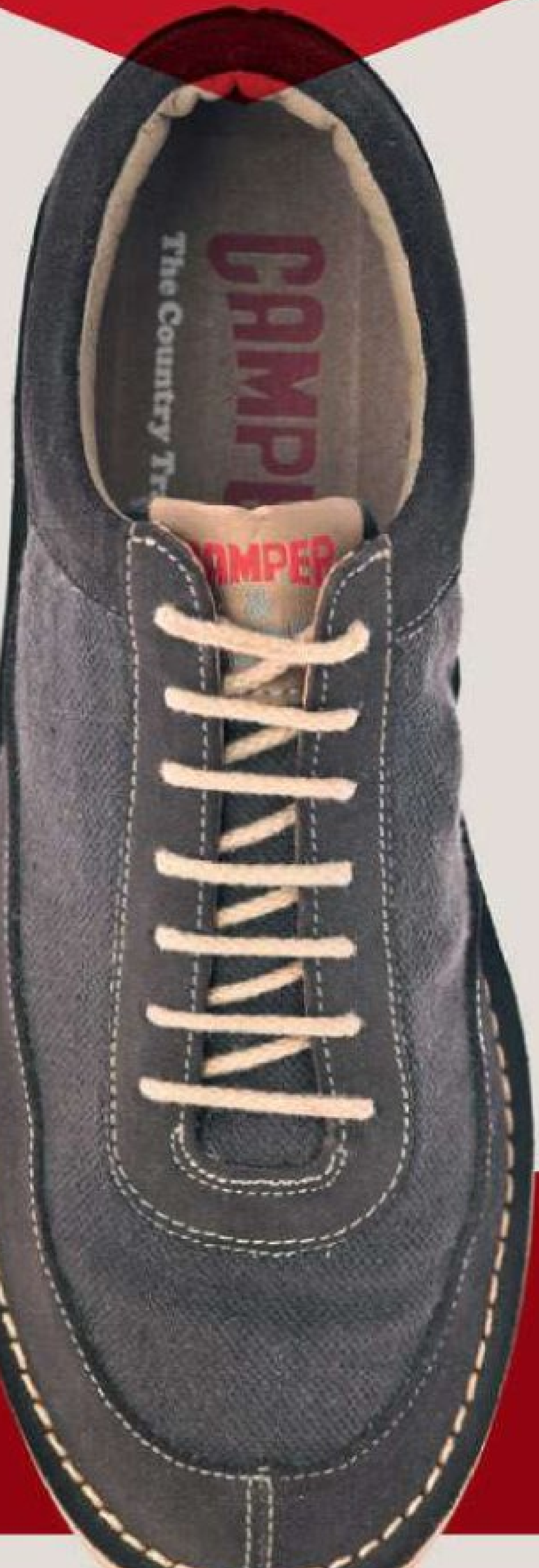


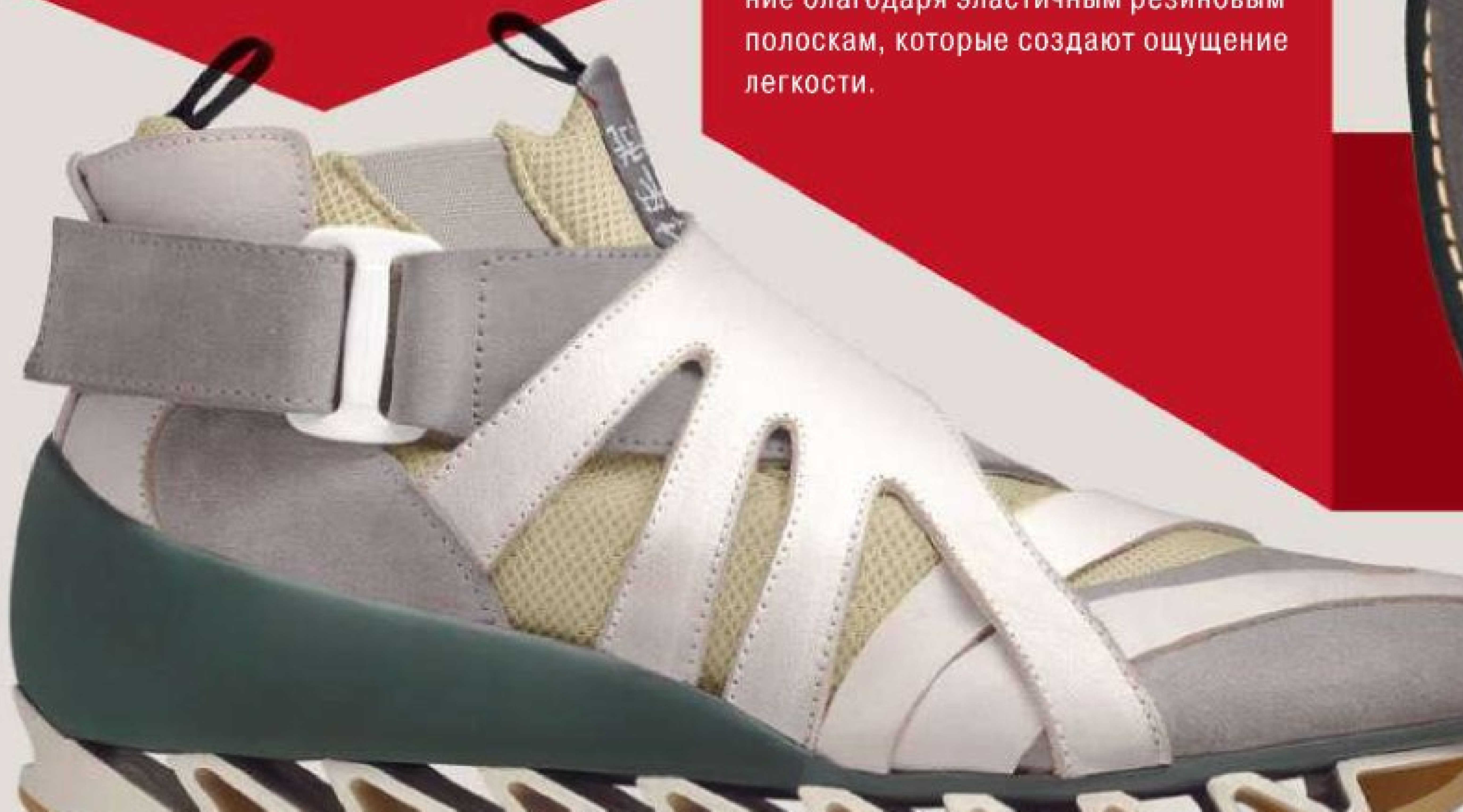
БЕРНАРД УИЛХЕЛМ

"Для нового сезона я представил модель, созданную на основе "хулиганских" кроссовок из предыдущей коллекции, потому что многим они пришлись по душе. Я добавил несколько специальных асимметричных деталей и постарался сделать эту обувь еще более смелой. В итоге получились кроссовки для тех, кто не боится бросать вызов классическим устоям и традициям".

РОМЭН КРЕМЕР

"В моде яркость и футуристичность, поэтому к новому сезону я решил создать такую обувь, которая давала бы ощущение, что ее владелец прилетел из другой галактики. Сандалии, которые я придумал специально для Camper, отражают эту идею в полной мере! Выполненные в стиле техно-сити, без применения натуральной кожи, они сразу привлекают к себе внимание благодаря эластичным резиновым полоскам, которые создают ощущение легкости.





CAMPER

АВАХ РЕКЛАМЫ

МЕДАЛЬНЫЙ ПЛАН

ВОПРОС Хочу поехать на Men's Health Urbanathlon в июне. Бегаю, прыгаю, штангу тягаю. Может, есть какие-то специальные упражнения конкретно под это соревнование? **САША**

ОТВЕТ Готовиться к "Урбанатлону" нужно комплексно. Лучше всего совмещать два типа тренировок — силовые и беговые. Бегать старайся по беговой дорожке на близлежащем стадионе, а не по асфальту — нужно поберечь колени и позвоночник от лишней ударной нагрузки (подробнее о беге см. в колонке "Ноу-хау"). А тут мы расскажем, как правильно заниматься в зале (выполняй упражнения три раза в неделю, отдыхая между тренировками не менее 48 часов).

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК НА МЕСЯЦ

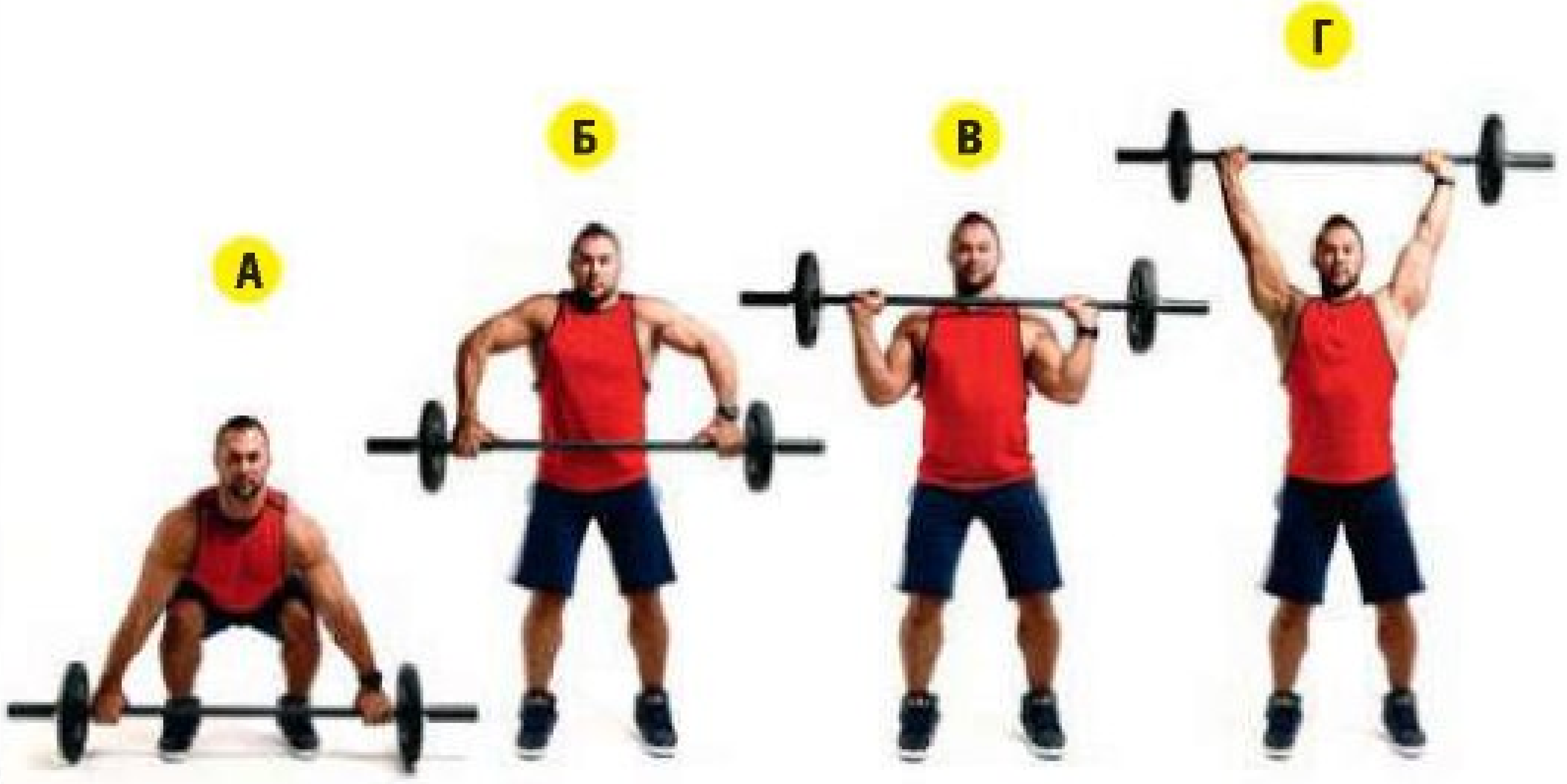
	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
Толчок	3 x 5	3 x 4	3 x 5	3 x 3
2А Подтягивания на полотенце*	2 x MAX	3 x MAX	4 x MAX	2 x MAX
2Б Отжимания от штанги*	2 x MAX	3 x MAX	4 x MAX	2 x MAX
Фронтальные приседания со штангой**	3 x 12	3 x 15	2 x 20	3 x 10
Подъем на бицепс с полотенцем**	3 x 12	3 x 15	2 x 20	3 x 10
Диагональный твистер с диском**	3 x 12	3 x 15	2 x 20	3 x 10

* — Упражнения 2А и 2Б чередуются: подход одного, отдых, подход другого и т.д.
** — Круг (выполняется подряд без отдыха).

1 ТОЛЧОК

Работают: *практически все мышцы тела.*

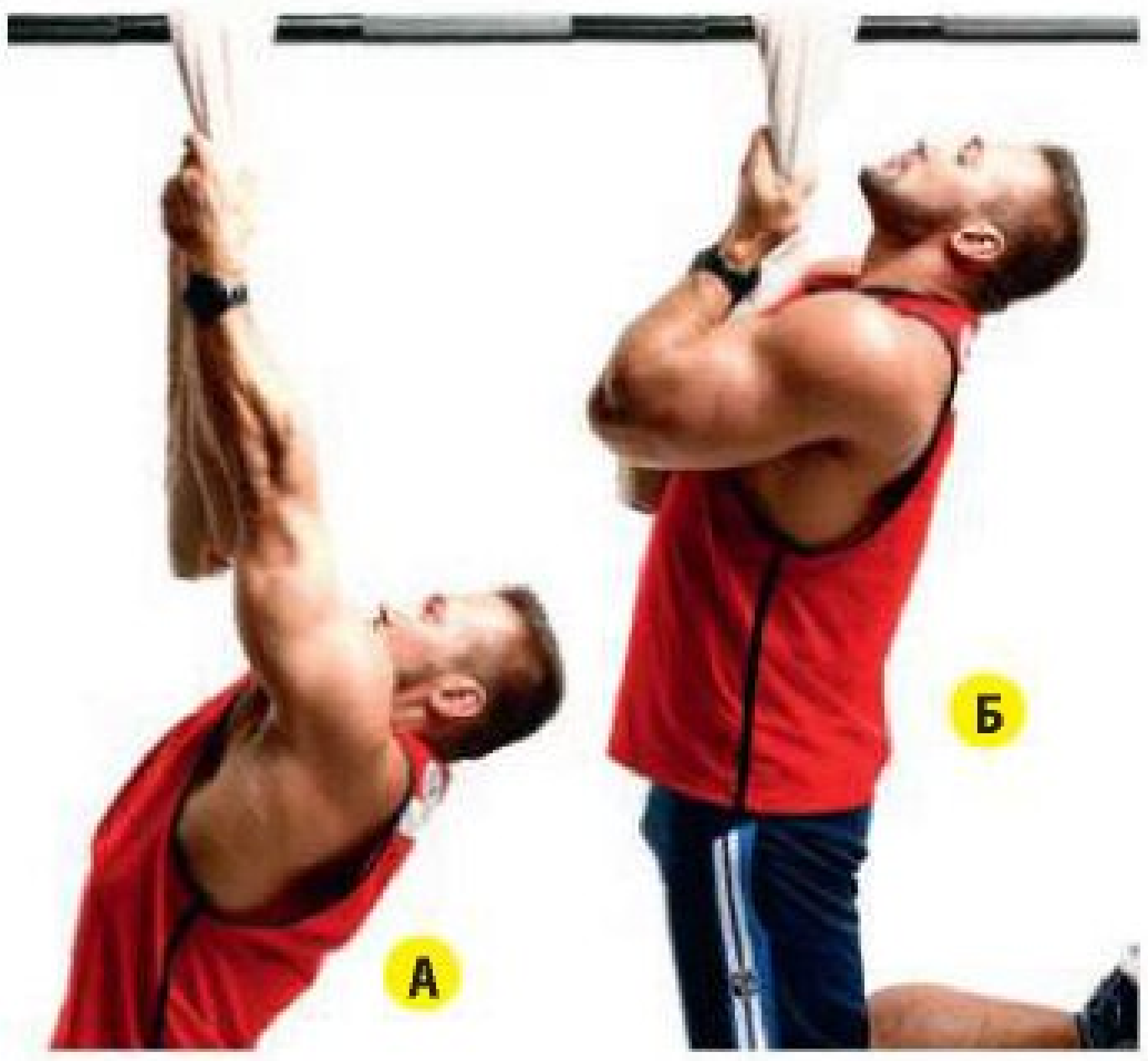
Поставь штангу на пол и подсядь к ней, как при выполнении становой тяги **(А)**. Не округляя поясницу, мощно оттолкнись ногами от пола, разогни корпус, пожми плечами и потяни локти вверх **(Б)**. Поймай штангу на передние дельты, вовремя присев под нее и развернув локти вперед **(В)**. Помогая себе ногами, вытолкни снаряд вверх, четко зафиксировав вес строго над макушкой **(Г)**. Аккуратно верни штангу на пол и повтори.



2 ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПОЛОТЕНЦЕ

Работают: *широчайшие, грудные, бицепсы, предплечья.*

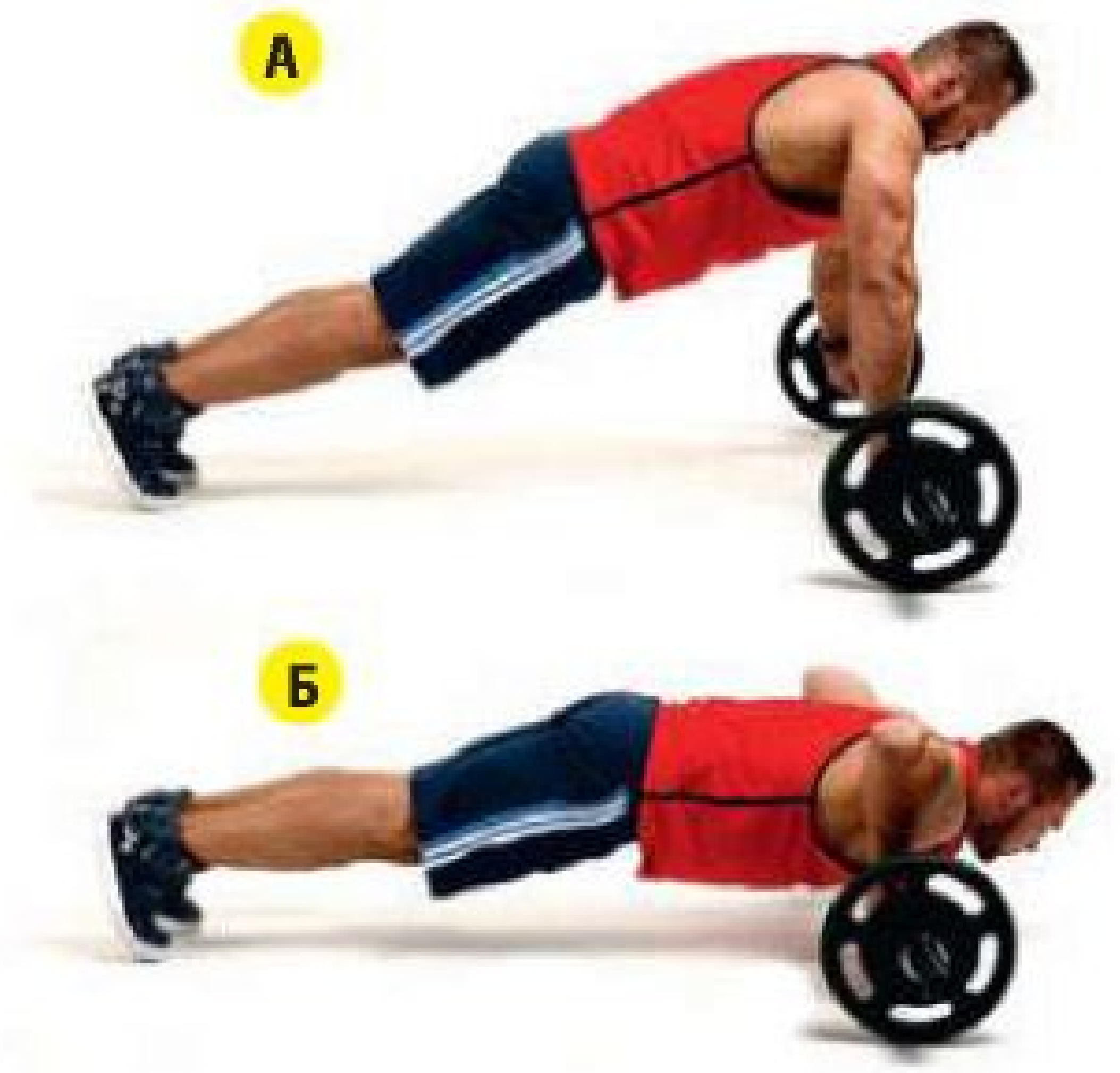
Перекинь через перекладину сложенное в трубочку полотенце и повисни на нем **(А)**. Сводя лопатки и опуская плечи, подтянись как можно выше **(Б)**. Теперь плавно вернись в исходное положение и повтори.



3 ОТЖИМАНИЯ ОТ ШТАНГИ

Работают: *кор, грудные, трицепсы, дельтовидные.*

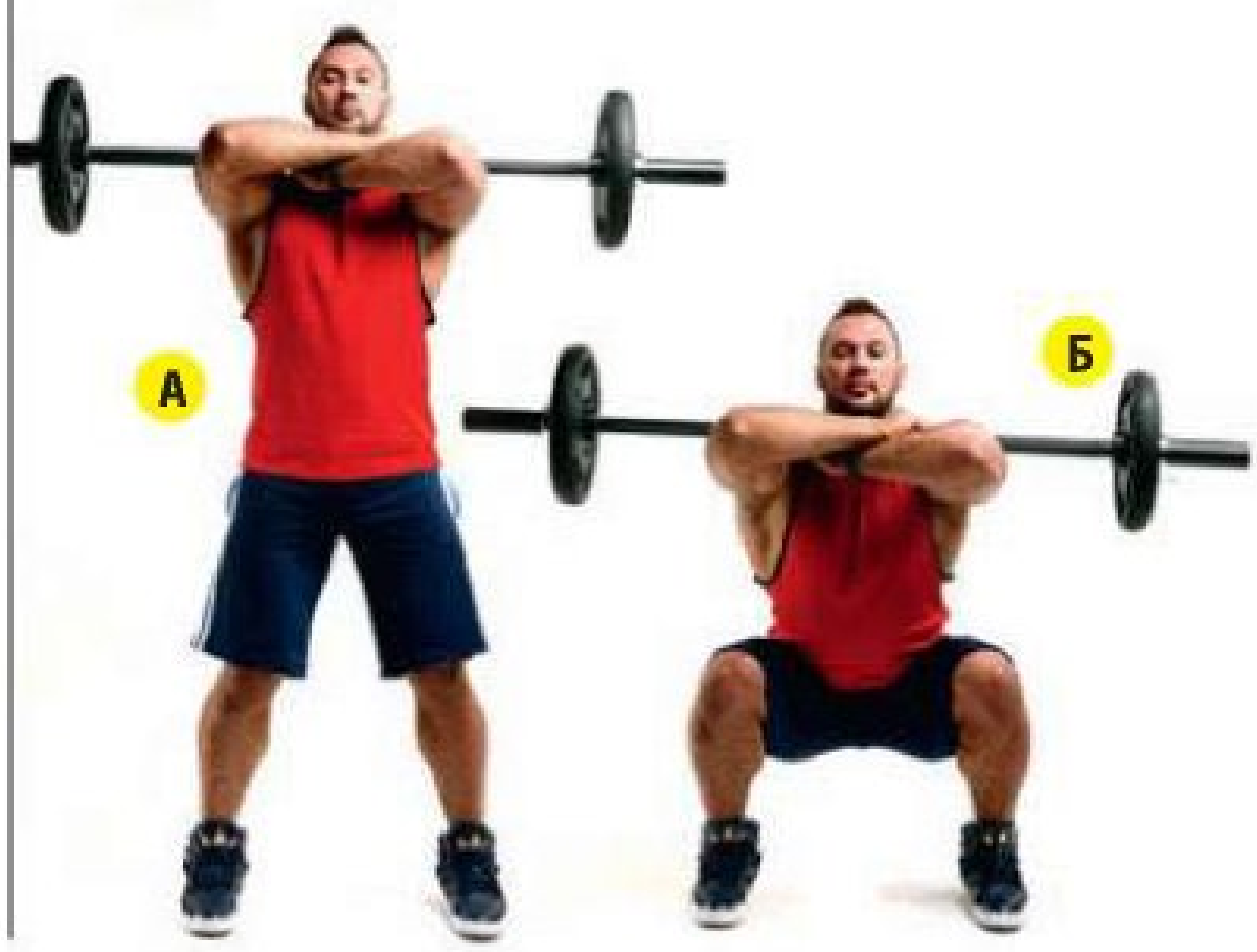
Поставь штангу на пол, повесив на нее по одному диску среднего или большого диаметра. Обопрись на гриф обеими руками, расположив кисти на ширине плеч. Ноги соедини и выпрями **(А)**. Сохраняя баланс, согни руки в локтях и коснись грудью грифа **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



4 ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

Работают: *мышцы ног и кора полностью.*

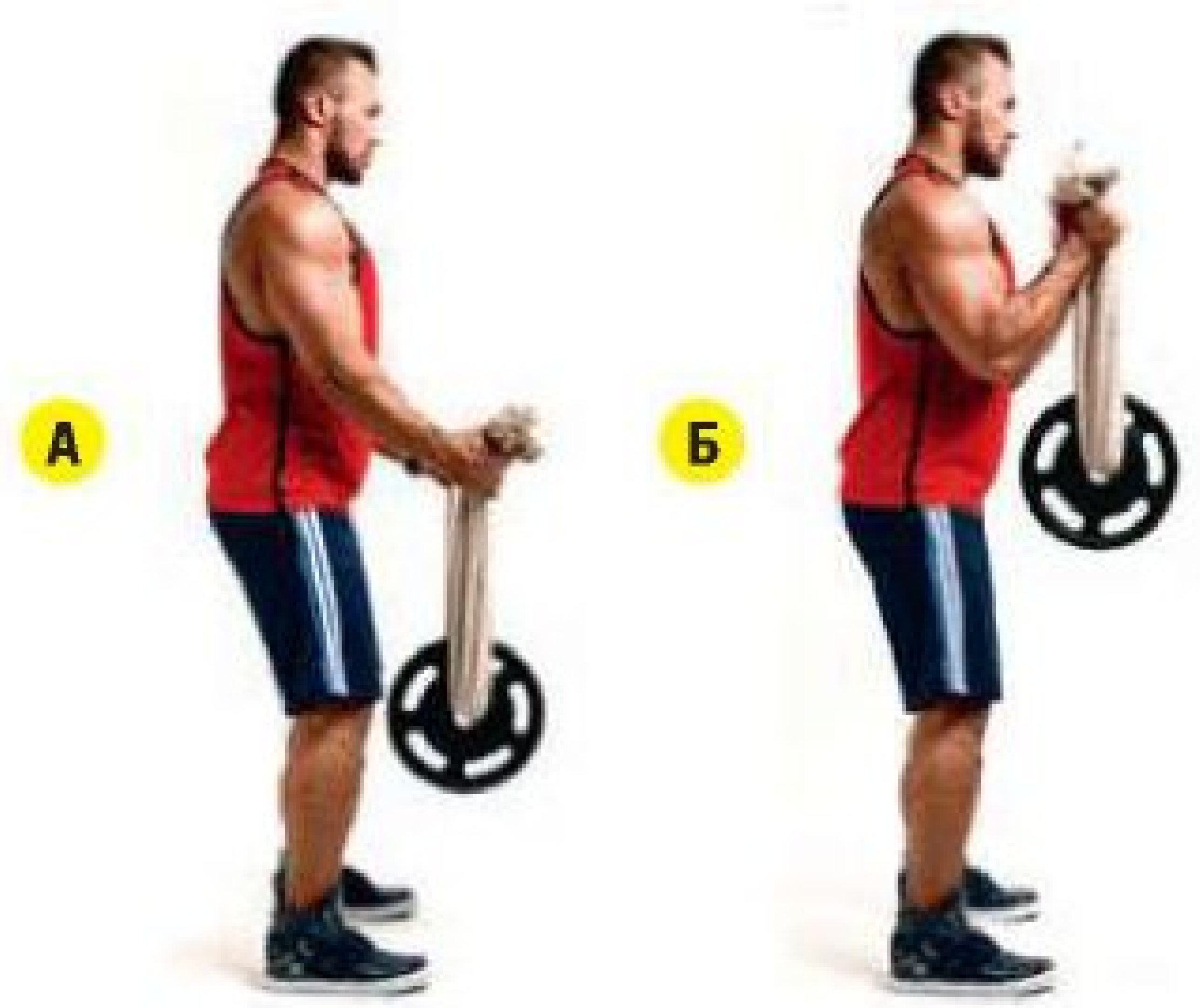
Положи штангу грифом на передние дельты и возьмись за нее перекрестным хватом. Ноги поставь на ширину плеч, чуть согни их в коленях и зафиксируй поясницу **(А)**. Отводя таз назад, сядь в глубокий присед **(Б)**. Теперь вернись в исходное положение и повтори.



5 ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС С ПОЛОТЕНЦЕМ

Работают: *двуглавая мышца плеча, все мышцы предплечья.*

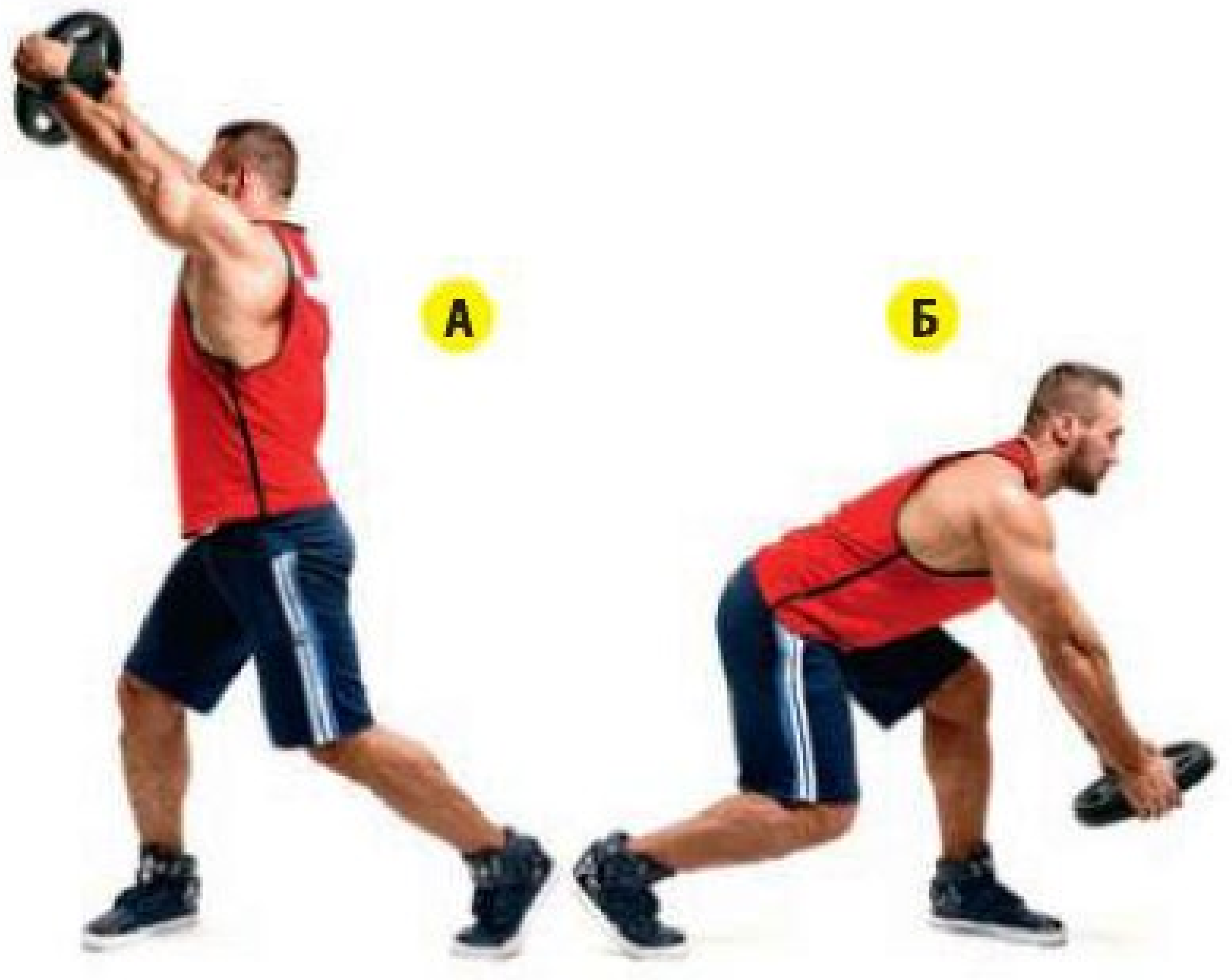
Продень свернутое в трубочку полотенце в отверстие диска. Возьмись за концы полотенца, поставь ноги на ширину бедер и выпрямись **(А)**. Не смещая локти вперед, согни руки **(Б)**. Теперь вернись в исходное положение и повтори.



6 ДИАГОНАЛЬНЫЙ ТВИСТЕР С ДИСКОМ

Работают: *кор полностью с акцентом на косые мышцы живота.*

Возьми в руки диск от штанги и подними его на прямых руках перед грудью. Поставь ноги на ширину таза и чуть согни их в коленях. Вместе с бедрами повернись влево **(А)** и тут же опустись вправо **(Б)**. Продолжай движения из стороны в сторону, пока не сделаешь нужное количество повторов.



МНЕ НУЖНО ПРОБЕЖАТЬ 15 КМ ЗА 3–5 ЧАСОВ. КАК МОЖНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ТАКОМУ ЗАБЕГУ?

МИХАИЛ

Тоже, что ли, на "Урбанатлон" собрался? Ладно, смотри. Беговые тренировки нужно проводить 1–3 раза в неделю. Вот тебе три режима, можешь их чередовать или остановиться на одном-двух. Во-первых, режим равномерный: пробеги 1–5 км, дистанцию и темп определяй по самочувствию. Во-вторых, режим интервальный: после небольшой пятиминутной разминки ускорься ровно на одну минуту. Потом сбавь темп и пробеги минуту в спокойном темпе. Теперь опять ускорься и вновь отдохни. Сделай 6–12 таких циклов. Ну и, наконец, режим круговой. Отмерь стометровый участок дистанции. Пробеги его, максимально высоко поднимая колени, после чего сразу же сделай одно упражнение на выбор: выпады в ходьбе вперед (20 повторов); упор лежа + упор присев + выпрыгивания (12–20 повторов); выпрыгивания из приседа (20 повторов); плиометрические отжимания с хлопком перед грудью (20 повторов); прыжковая тяга Кинга (12–20 повторов на каждой ноге). Сделав нужное количество повторов, отдохни ровно минуту, сделай еще 6–12 таких подходов — и будет тебе счастье.

Хочу победить на Urbanathlon. Спортсмены всегда говорят: в спорте мелочей не бывает. Вот я и решил все продумать детально. Посоветуй, что мне взять с собой на гонку, что есть на завтрак и с кем, ой, сколько спать перед стартом?

АНТОН

Еще один. О'кей. Значит, так. Вообще особой диеты я придерживаться не советую: просто нужно больше пить во время подготовки и за день до соревнований можно прибавить углеводов. Накануне гонки наешься на ужин суши — в них много калорий и соли, которые помогут тебе лучше справиться с заданиями, требующими выносливости. Несмотря на твое "ой", я все понял — с кем спать, не так уж и важно, главное, чтобы ты смог встать пораньше: тебе нужно проснуться за 3–5 часов до старта (гонка начинается в 12 утра, значит, в 7–9 ты должен быть на ногах). Завтрак предпочтительнее легкий: творожная запеканка, пара мандаринов и все — полный желудок будет тебе только мешать. С собой на старт возьми пару бутылочек изотоника: он поможет утолить жажду и поддержать уровень сахара в крови. Для этих целей можешь еще прихватить пару протеиновых батончиков. Я не знаю, разрешен ли там допинг, но на всякий случай возьми одну (сейчас внимательно — одну!) баночку энергетика (0,25 л). Если у тебя нет проблем с давлением и сердечно-сосудистой системой, то можно хлопнуть ее минут за 30–40 до старта.

МН: подробнее о MH Urbanathlon 2011 см. на стр. 70.

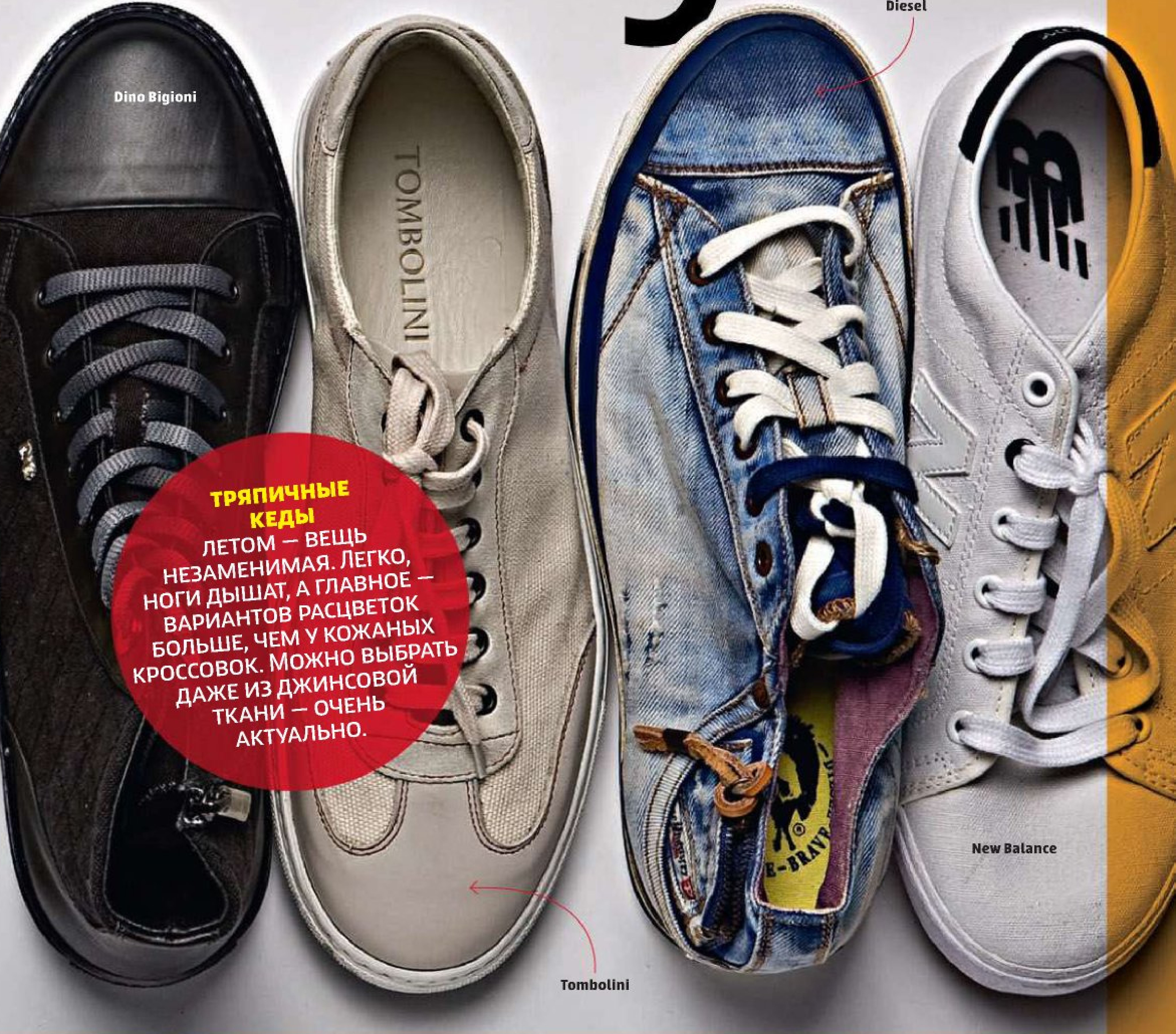
Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

05.2011

Guide t

Santoni
MCS
Puma
Timberland

o Style


Dino Bigioni
Diesel
New Balance
Tombolini

ТРЯПИЧНЫЕ КЕДЫ ЛЕТОМ — ВЕЩЬ НЕЗАМЕНИМАЯ. ЛЕГКО, НОГИ ДЫШАТ, А ГЛАВНОЕ — ВАРИАНТОВ РАСЦВЕТОК БОЛЬШЕ, ЧЕМ У КОЖАНЫХ КРОССОВОК. МОЖНО ВЫБРАТЬ ДАЖЕ ИЗ ДЖИНСОВОЙ ТКАНИ — ОЧЕНЬ АКТУАЛЬНО.

ТРЯПИЧНАЯ ОБУВЬ БЫВАЕТ РАЗНАЯ

СМОТРИ, КАКУЮ С ЧЕМ НОСИТЬ

Timberland

Тапочки на плетеной подошве (эспадрильи) идеальны с шортами. Вариант исключительно для отдыха.

Lacoste

Gant

BOSS Green

Высокие кеды хороши с брюками карго.

Salvatore Ferragamo

Полукеды надевай либо с шортами, либо с легкими брюками.

Ben Sherman

next

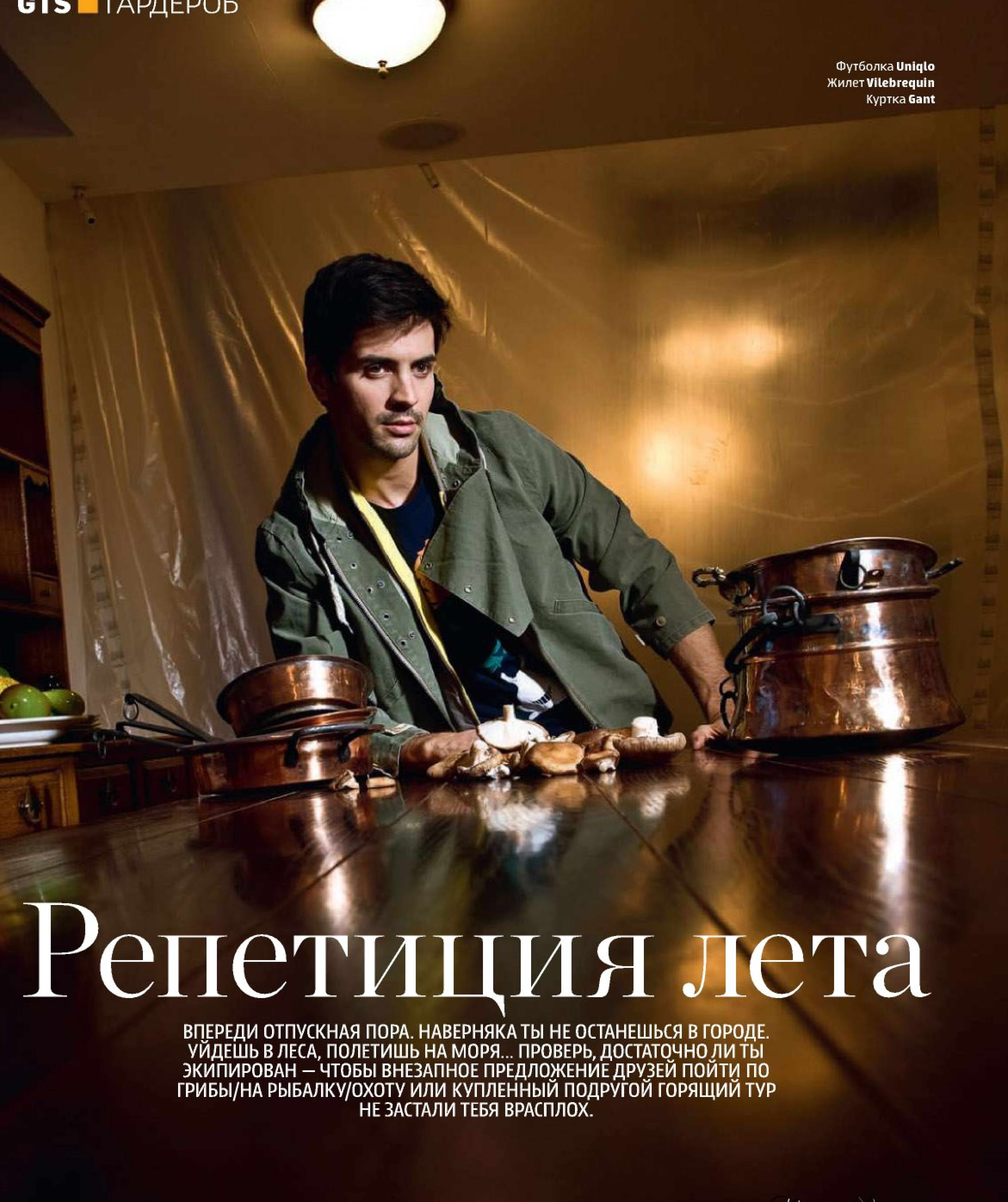
ГОТОВЬСЯ! СКОРО ЛЕТО!

вся весенняя коллекция ПО ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

Очки 990 руб.
Шляпа 1190 руб.
Футболка от 990 руб.
Рубашка от 2190 руб.
Рубашка от 2390 руб.
Шорты от 2190 руб.
Сандалии от 990 руб.
Джинсы от 1390 руб.
реклама
Брюки 2390 руб.
Майка 490 руб.
Сумка 1190 руб.
Шорты 990 руб.
Сандалии от 990 руб.
Ремень 990 руб.
Шарф от 990 руб.

стильная одежда, обувь и аксессуары для мужчин

Москва: ТРЦ «Вегас», ТРК «Атриум», ТРЦ «Европейский», ТЦ «Метрополис», МЕГА Теплый Стан, МЕГА Белая Дача, ТЦ «Молл Гэллери» (Владыкино) • ТРК «АФИМОЛЛ СИТИ» • Санкт-Петербург: ТРК «Гранд Каньон», МЕГА Дыбенко, МЕГА Парнас, ТРК «Радуга» • ТРЦ Galeria, ТК «Невский центр» • Екатеринбург: МЕГА, ТРЦ «Гринвич» • Самара: ТРЦ «МЕГАСИТИ», ТРК «Мега-комплекс Московский» • Тольятти Молл ПАРК ХАУС • Нижний Новгород МЕГА • Казань МЕГА • Новосибирск МЕГА



Футболка **Uniqlo**
Жилет **Vilebrequin**
Куртка **Gant**

Репетиция лета

ВПЕРЕДИ ОТПУСКНАЯ ПОРА. НАВЕРНЯКА ТЫ НЕ ОСТАНЕШЬСЯ В ГОРОДЕ. УЙДЕШЬ В ЛЕСА, ПОЛЕТИШЬ НА МОРЯ... ПРОВЕРЬ, ДОСТАТОЧНО ЛИ ТЫ ЭКИПИРОВАН — ЧТОБЫ ВНЕЗАПНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДРУЗЕЙ ПОЙТИ ПО ГРИБЫ/НА РЫБАЛКУ/ОХОТУ ИЛИ КУПЛЕННЫЙ ПОДРУГОЙ ГОРЯЩИЙ ТУР НЕ ЗАСТАЛИ ТЕБЯ ВРАСПЛОХ.

Рубашка **H&M**
Пиджак **Tombolini**
Джинсы **Lacoste**
Сумка **Ermenegildo Zegna**

Футболка **Pepe Jeans**
Замшевая рубашка
Ermenegildo Zegna
Брюки **Polo Ralph Lauren**
Ветровка **Allegri**
Мокасины **Tod's**

Bradley
Quiksilver

Футболка **Chevignon**
Шорты **Scotch & Soda**
Худи **Gant**
Сумка, эспадрильи **H&M**
Очки **Timberland**
Доска **Quiksilver**

Рубашка **Ermenegildo Zegna**
Пиджак **Ralph Lauren**
Шорты **H&M**
Ремень **Diesel**
Ботинки **Timberland**

Футболка **Lacoste**
Куртка **Levi's**
Брюки **Uniqlo**
Ремень **MCS**
Кеды **H.E. by Mango**

Рубашка **Z Zegna**
Шорты **Vilebrequin**
Шляпа **Tombolini**
Шлепанцы **Diesel**

Женская шляпа **Gant**
Купальник **Diesel**
Сандалии **Furla**

Рубашка **Billionaire Italian Couture**
Пиджак **Pal Zileri**
Брюки **Gant**
Кеды **Santoni**
Шарф **Scotch & Soda**

Фотограф: **Михаил Королев**
Ассистент фотографа:
Дмитрий Басов
Стилист: **Лариса Лазарева**
Координатор отдела моды:
Юлия Трушля
Визажист: **Ольга Попова**
Модель: **Кирилл Бондаренко**

Благодарим салон
The English House ROSBRI
за помощь
в организации съемки

С глаз долой

САМАЯ ЗРЕЛИЩНАЯ ЧАСТЬ ТВОЕГО ЛИЦА, КОНЕЧНО, ГЛАЗА. ИМЕННО ОНИ И ВЫДАЮТ ТВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ДЕЛАЮТ ТЕБЯ НА НЕСКОЛЬКО ЛЕТ СТАРШЕ. МЕШКИ, СИНЯКИ ПОД ГЛАЗАМИ И ОБИЛИЕ СКЛАДОК И МОРЩИН УБИРАЕМ И РАЗГЛАЖИВАЕМ С ПОМОЩЬЮ СОВЕТОВ ДЕРМАТОЛОГОВ, ДОКТОРОВ МЕДИЦИНСКИХ НАУК ДЖОЭЛА ШЛЕССИНГЕРА И АРИЭЛЬ ОСАД.

Спи на спине

ЗАЧЕМ? Когда ты спишь на боку или на животе, уткнувшись лицом в подушку, под тяжестью головы вокруг глаз образуются складки. Чем регулярнее ты видишь эротические сны в такой позе, тем больше вероятностей, что складки вокруг глаз перестанут разглаживаться после утреннего умывания.

КАК? Это тяжело, но надо стараться спать лицом вверх. Да, сначала будешь подолгу пялиться в потолок, но потом привыкнешь. Если неудобно, подложи запасную подушку.

Втирай безымянным

ЗАЧЕМ? Кожа на подушечке этого пальца мягче, чем на указательном, которым ты привык ковырять в носу. К тому же более сильный указательный будет растягивать нежную кожу вокруг глаз, а это плохо.

КАК? Нанеси крем на подушечку пальца правой руки (если ты правша) и аккуратно вбивай методом похлопывания в кожу вокруг глаза. Не три!

Чисти картошку

ЗАЧЕМ? Крахмал, которого в картофеле в избытке, обладает противовоспалительными свойствами, так что он хорошо снимает раздражение вокруг глаз.

КАК? Почисти и натри сырой картофель. Разомни получившееся пюре и уложи в салфетку. Клади эти картофельные мешки на мешки под глазами и жди 15 минут.

Заваривай чай

ЗАЧЕМ? Зеленый, черный или ромашковый чаи содержат танин и другие средства, сужающие кровеносные сосуды и стягивающие кожу.

КАК? Завари два пакетика (как ты понял, лучше одинакового чая), дай им остыть. Теперь оберни каждый в тонкое полотенце или салфетку и уложи на закрытые глаза. Не открывай глаза минут 10.

Правильно питайся

ЗАЧЕМ? Слышал фразу "залить глаза"? Так вот. Сто раз тебе писали, но ты же не слушаешь: чем больше соли и выпивки ты потребляешь, тем больше в организме задерживается жидкости, которая и наливает тебе спелые, как сливы, мешки под глазами.

КАК? Выброси "белую смерть" и пореже пропускай удары по печени. С сахаром тоже завязывай: чем сильнее ты падок до сладких конфеток (речь не о красотках в мини-юбках), тем сильнее разрушаются молекулы коллагена. А именно они отвечают за упругость кожи и защищают ее от морщин.

Не щурься

ЗАЧЕМ? Кожа вокруг глаз очень нежная (в 30 раз тоньше кожи ладоней) и реагирует на твой хитрый прищур от солнца новыми морщинками вокруг глаз.

КАК? Надевай солнечные очки. Если у тебя проблемы со зрением, на летние месяцы обзаведись очками-хамелеонами.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: JAMESON SIMPSON

1. Jean Klebert Timeless – крем с циклодестрином подтягивает кожу, выводя лишнюю влагу, из-за которой появляется отечность.

2. Lancaster Skin Therapy Anti-Ageing Oxygen Eye Care – крем подзаряжает кожу кислородом и устраняет темные круги и припухлости, а также увлажняет.

3. Helena Rubinstein Prodigy Powergel – гель, который подходит для всех типов кожи, его можно наносить в любое время.

4. Payot Optimale Refreshing Eye Contour Care – крем, освежающий и уменьшающий отечность век.

5. Clarins – антивозрастная сыворотка, укрепляющая кожу под глазами.

6. L'Occitane Divine Eyes – бальзам, борющийся с отечностью; благодаря воску гречихи и экстракту ясеня эффективен против темных кругов и мешков под глазами.

7. LAB Series Max LS Age-less Serum – сыворотка с протеинами пшеницы, стимулирующая обновление клеток, пока ты спишь.

8. Guerlain Orchidee Imperiale – крем с молекулярным экстрактом орхидеи, реставрирующий утраченную кожей плотность структуры и дающий жизненную силу.

9. Kiehl's Facial Fuel Eye Depuffer – охлаждающий гель-стик, в состав которого входит кофеин; устраняет припухлости и темные круги.

10. GivenchyMan Intensive Anti-Fatique Eye Lift – роликовый аппликатор, разглаживающий и оживляющий кожу вокруг глаз, стирает следы усталости.

11. Biotherm Age Fitness 2 Power – ночной крем, борющийся с морщинами и первыми признаками старения.

12. Loewe Total Vitality Eye Contour A.C.E complex X300 – сыворотка, уменьшающая следы стресса, темные круги и отеки под глазами.

13. Innoxa – карандаш, снимающий усталость век.

14. Sisley Sisleyum for Men – сыворотка против стрессов, усталости и потери упругости.

15. AcademieMen – освежающая сыворотка с экстрактом дрожжей, дуба и березы.

16. Clinique – крем, устраняющий признаки старения.

17. Menard Colax ex – крем, создающий приятное ощущение увлажненной и подтянутой кожи.

18. YSL Wake-up Eye Care – карандаш, придающий тонус коже.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
Jean Klebert by BALDAN
TIMELESS
CREMA OCCHI EYE CREAM
LANCASTER
SKIN THER
OPTIMALE
PAYOT HOMME
CONTOUR DES YEUX DÉFATIGANT REFRESHING EYE CONTOUR CARE
CLARINS MEN
Sérum Défatigant Yeux Anti-Fatigue Eye Serum
ANTI-CERNES ANTI-DARK CIRCLES ANTI-POCHES DE-PUFFS
L'OCCITANE
REGARD DIVIN
LAB SERIES
KIEHL'S
FACIAL FUEL EYE DE-PUFFER
GIVENCHY MAN
BIOTHERM
AGE FITNESS 2 POWER YEUX
LOEWE
TOTAL VITALITY EYE CONTOUR
INNOXA HAUTE TOLERANCE
gel contour des yeux
CLINIQUE skin supplies for men
age defense for eyes
anti-âge yeux
MENARD
Colax ex eye
sisleÿum for men
Soin Global Revitalisant
Anti-Age
Global Revitalizer
Peaux sèches / Dry skin
sisley PARIS
YVES SAINT LAURENT

ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Разбираешься ли ты в автомобилях

В РАСПОРЯЖЕНИИ MEN'S HEALTH ОКАЗАЛСЯ ТЕСТ, ДАЮЩИЙ ИСЧЕРПЫВАЮЩИЙ ОТВЕТ НА ВОПРОС, НАСКОЛЬКО ТЕБЕ ИНТЕРЕСНЫ МАШИНЫ. ПОПРОБУЙ ПРОЙТИ ЕГО — ВСЕ РАВНО ЕЩЕ ТРИ ЧАСА СТОЯТЬ В ПРОБКЕ.

ТЕКСТ: ЕГОР МОСКВИТИН

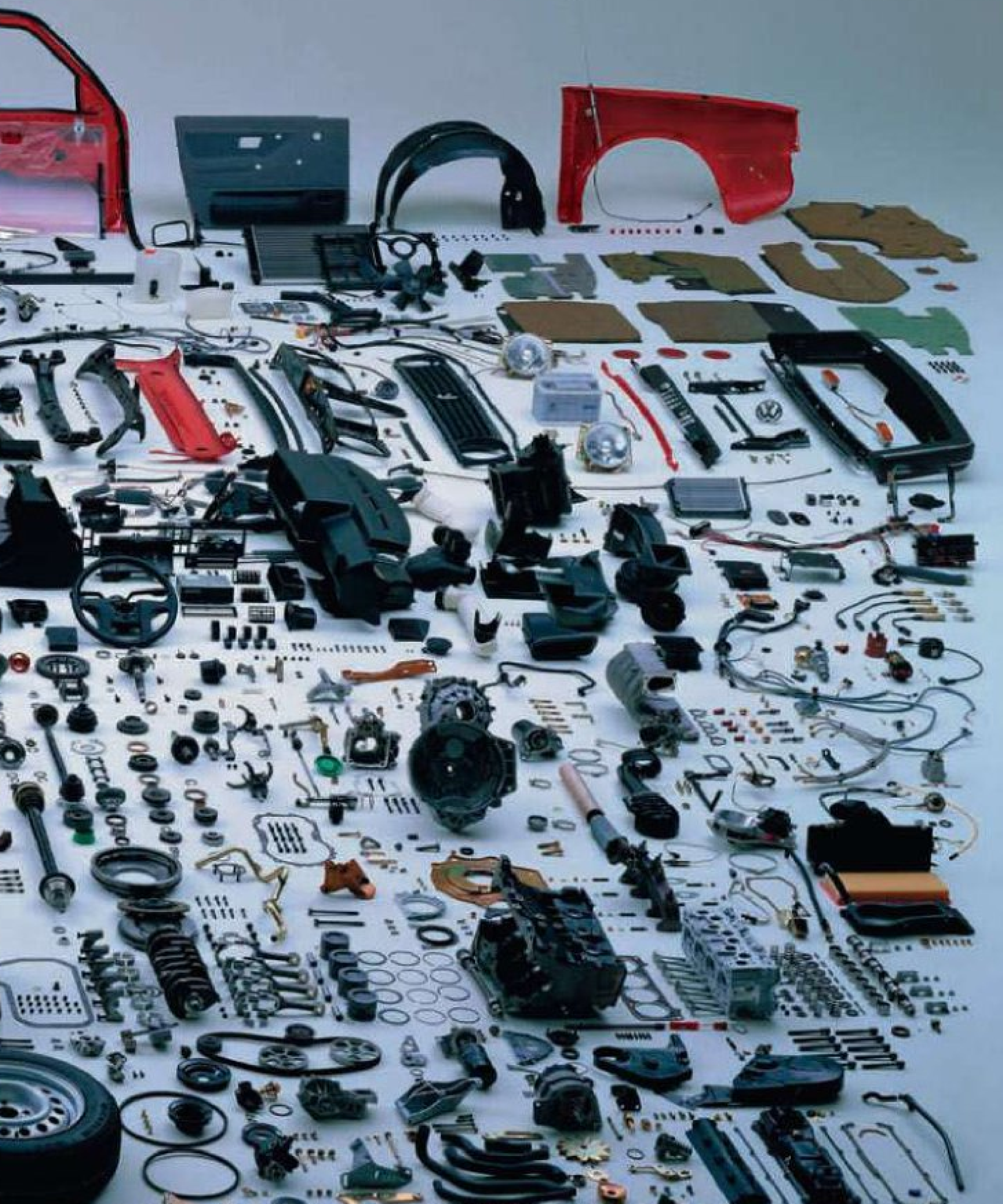
КЛЮЧ НА СТАРТ!

(ставь себе четыре балла за каждый правильный ответ, кроме особо оговоренных случаев)

1. Президент Обама как-то похвастался, что именно американцы изобрели автомобиль. На самом деле это случилось в Германии. А звали изобретателя...

А Карл Рапп ☐
Б Вильгельм Майбах ☐
В Готтлиб Даймлер ☐
Г Карл Бенц ☐

Правильный ответ: Г *Бенц представил свой первый автомобиль с бензиновым двигателем в 1885 году. Майбах и Даймлер — только в 1892-м. Рапп, будущий основатель BMW, был в то время слишком юн. А Обама, скорее всего, имел в виду Джорджа Селдена, получившего патент на четырехколесный автомобиль в 1895 году. По иронии судьбы, двигатель внутреннего сгорания "с возможностью использования его на четырехколесном экипаже" Селден запатентовал еще за 16 лет до этого, но с конструкцией самого "экипажа" все тянул — вносил изменения в чертежи и т.д. Не был бы перфекционистом — опередил бы Бенца. Впрочем, реальный автомобиль Селден так никогда и не сделал.*



2. Не все производители машин начинали с производства машин. Попробуй догадаться, какая компания чем занималась до реконверсии: 1) Toyota, 2) Opel, 3) BMW, 4) Peugeot.

А Швейными машинками и велосипедами ☐
Б Авиационными моторами ☐
В Ткацкими станками ☐
Г Кофемолками (а также измельчителями соли и перца) ☐

Правильные ответы: 1В, 2А, 3Б, 4Г *Поставь себе балл за каждую верную догадку. Интересный факт: BMW пришлось отказаться от производства авиамоторов по условиям Версальского мирного договора 1919 года. С горя немцы переключились сначала на мотоциклы, а затем на автомобили.*

3. Самый угоняемый автомобиль в России — это:

А ВАЗ-2101 ☐
Б ВАЗ-2106 ☐
В Cadillac Escalade ☐
Г ВАЗ-2109 ☐

Правильный ответ: Б *Если верить статистике МВД РФ, именно "шестерка" была самой популярной у угонщиков в 2010 году. А Cadillac Escalade — самый угоняемый автомобиль в США.*

4. Если в твоей тойоте на расширительном бачке написано Toyoda, не спеши объявлять войну Китаю. Это значит, что:

А Toyoda — одно из дочерних сборочных предприятий Toyota ☐
Б Toyoda — досадная опечатка, допущенная при штамповке 3 млн деталей в 2004 году ☐
В Toyoda — настоящая фамилия основателя компании ☐
Г Toyoda — название фольклорного японского стихотворения, в переводе что-то вроде "Величие камня" ☐

Правильный ответ: В *Просто состоящее из трех иероглифов слово toyoda пишется девятью взмахами кисти, а девять у японцев — страшно несчастливое число. В написании toyota движений восемь — символ удачи. Мудрый Киитиро Тоёда пожертвовал собственным именем ради процветания бизнеса. Самурай.*

5. Tesla Roadster — самый быстрый в мире гражданский серийный электрокар. На зависть другим энерджайзерам, он разгоняется до сотни аж за...

- **А** ...13 секунд ☐
- **Б** ...9 секунд ☐
- **В** ...6 секунд ☐
- **Г** ...4 секунды ☐

Правильный ответ: Г *Впечатляющий результат, но хватает электрочуда всего на 400 км. После этого машинку потребуется вставить в розетку.*

6. Роторно-поршневой двигатель отличается от обыкновенного бензинового двигателя внутреннего сгорания кучей разных нюансов. Например, названием. Ниже приведены четыре особенности РПД. Одна из них неверная. Угадай какая.

- **А** РПД способен давать значительно больше лошадиных сил на кубический сантиметр объема ☐
- **Б** РПД свойственен более экономичный расход масла ☐
- **В** Габариты РПД в полтора-два раза меньше, чем у обычного двигателя ☐
- **Г** Деталей в нем тоже меньше – на 35–40% ☐

Правильный ответ: Б *РПД жрет масло, как кот Матроскин. На тысячу километров уходит до литра. С бензином тоже незадача: расход топлива на 100 км у некоторых машин достигает 20 л. Зато у РПД, поэтически выражаясь, большой КПД. Например, Mazda RX-8, серийный автомобиль с таким мотором, дает до 250 л. с. при объеме двигателя всего 1308 куб. см.*

7. Попробуй догадаться, как слышат экспортные названия некоторых моделей в некоторых регионах мира: 1) Chevrolet Nova, 2) "Лада Жигули", 3) Mitsubishi Pajero, 4) Ford Fierra.

- **А** Европейцам послышалось, будто речь идет о мужчине-проститутке ☐
- **Б** В Мексике удивились: зачем называть машину "яростным онанистом"? Впрочем, модель быстро переименовали в Montero ☐
- **В** В Южной Америке так называют неопрятных старушек ☐
- **Г** По-испански это название звучит как "Не едет"* ☐

Правильные ответы: 1Г, 2А, 3Б, 4В *Поставь себе балл за каждую верную догадку.*

** Впрочем, это придумали конкуренты Chevrolet притянутое за уши сравнение: no va на испанском действительно означает "не едет", но у nova и no va совершенно разные произношения, причем ни один испанец не скажет no va про машину — только no funciona. Nova в Латинской Америке продавалась прекрасно.*

8. Автозавода с каким названием не было ни в СССР, ни в России:

- **А** ЛиАЗ ☐
- **Б** КАВЗ ☐
- **В** ТАЗ ☐
- **Г** ПАЗ ☐
- **Д** КААЗ ☐

Правильный ответ: В *ТАЗом должен был называться завод в Тольятти. Но авторы испугались аналогии с тазиками (в том числе с цементом) и окрестили детище ВАЗом.*

9. Вопрос из курса истории. Самым быстрым гоночным автомобилем 1911 года был американский болид Marmon Wasp. Во время первой в истории гонки "500 миль Индианаполиса" гонщик Рэй Хэрроун прошел на нем 800 км со средней скоростью...

- **А** 33 км/ч ☐
- **Б** 65 км/ч ☐
- **В** 93 км/ч ☐
- **Г** 120 км/ч ☐

Правильный ответ: Г *За свой подвиг Хэрроун и его команда получили $14 250. О том, как изменился курс валют за сто лет, мы поговорим в каком-нибудь другом тесте.*

10. Какая компания, к большой обиде американцев, не входит в концерн General Motors?

- **А** Vauxhall ☐
- **Б** Daewoo ☐
- **В** Opel ☐
- **Г** Aston Martin ☐

Правильный ответ: Г *Aston Martin до 2007 года принадлежала "Форду", пока за почти миллиард долларов не ушла к консорциуму мутных арабских шейхов.*

Универсальные бензопилы
для частного использования
Husqvarna
Husqvarna
236

HUSQVARNA 236 и 240

Для заготовки дров и выполнения других работ. Отличная производительность, малая масса и легкость в использовании. Двигатели с технологией X-Torq (Экс-Торк) обеспечивают высокий крутящий момент даже на малых оборотах, снижают расход топлива на 20%, а количество выхлопов - до 70%.

УКРОЩАЯ ПРИРОДУ™ Уточняйте подробности о продукции Husqvarna в магазинах дилеров. Вам окажут квалифицированную помощь при выборе модели и предоставят гарантийное и сервисное обслуживание. **Создано для профессионалов. Работает для Вас.**

www.husqvarna.com/ru

Горячая линия: 8-800-200-1689*. Круглосуточно. Звонок бесплатный из любого региона России (кроме мобильной связи).

11. В 1966 году вышел фильм “Мужчина и женщина” об отношениях профессионального гонщика и вдовы каскадера. Третьим полноправным героем этой ленты стал известный спортивный автомобиль. Какой?

А Lamborghini Miura ☐
Б Ford Mustang ☐
В Dodge Charger ☐
Г Aston Martin DB5 ☐

Правильный ответ: Б *Но другие спорткары, вышедшие в середине 60-х, тоже изрядно засветились в кино — на “Астон Мартине”, например, рассекал в первых сериях сам Джеймс Бонд.*

12. В объединение Fiat не входит:

А Alfa Romeo ☐
Б Maserati ☐
В Lamborghini ☐
Г Ferrari ☐

Правильный ответ: В *Примечательно, что однажды Fiat все-таки купил Lamborghini. Но речь шла только о тракторном цехе компании. Тракторы “Ламборгини” делают и сегодня, но уже компания Same Deutz-Fahr Group.*

13. В автомобильном мире царит страшный промискуитет. Какая компания из первого списка принадлежит какой компании из второго? 1) Mercury, 2) SAAB, 3) Lancia, 4) Volvo.

А Geely ☐
Б Spyker ☐
В Fiat ☐
Г Ford ☐

Правильные ответы: 1Г, 2Б, 3В, 4А *Поставь себе балл за каждую верную догадку.*

14. Часто машины разных марок делят одно и то же шасси. У каждой машины из первого списка есть пара во втором. Найди их: 1) Dodge Charger, 2) Opel Vectra, 3) Chrysler Serbing, 4) ВАЗ-2101.

А Alfa Romeo Milano ☐
Б Chrysler 300 C ☐
В Fiat 124 ☐
Г SAAB 9-3 ☐

Правильные ответы: 1Б, 2Г, 3А, 4В *Между прочим, изготовленный под руководством итальянцев советский ВАЗ считается более продвинутой версией оригинального фиата. А тот, в свою очередь, был назван “Европейским автомобилем года-1967”.*

15. Rolls-Royce хвастается, что сохранил практически мануфактурное производство даже в век победившей робототехники. Например, на то, чтобы обтянуть кожей руль Rolls-Royce Phantom, у английского работяги-сборщика уходит ни много ни мало...

А ...пять часов ☐
Б ...два дня ☐
В ...рабочий день ☐
Г ...три часа ☐

Правильный ответ: В *А прежде чем передать Rolls-Royce счастливому покупателю, машину обязательно заставляют пройти 2000 км. После этого ее заново разбирают, проверяют все детали, опять собирают и красят.*

16. Математика для старшеклассников: во сколько тебе обойдется таможенная пошлина за подержанную Mazda-RX 8 2007 года выпуска, если известно, что объем двигателя равен 1308 куб. см, количество лошадиных сил — 210, ввезена машина через Европу, а курс евро, допустим, 42 руб.

А 62 348,3 руб. ☐
Б 93 391,2 руб. ☐
В 11 4216 руб. ☐
Г 186 782,4 руб. ☐

Правильный ответ: Б *С 13 января 2009 года (фактически — с 12 декабря 2008-го) пошлины на ввоз подержанных иномарок в Россию озверели. Эта мазда попадает в категорию авто в возрасте от 3 до 5 лет, что означает: за каждый кубический сантиметр объема двигателя нужно заплатить по 1,7 евро. Получается 2223,6 евро или 93 391,2 руб. Прочая информация в задаче дана для того, чтобы тебя запутать.*

17. **Почему в эмблеме Audi четыре кольца?**

- **А** Потому что компания первой (в Европе) наладила серийный выпуск четырехцилиндровых двигателей ☐
- **Б** Потому что у основателя компании, пожилого предпринимателя Августа Хорьха, было четыре сына ☐
- **В** Потому что такая эмблема соответствует символике германских рыцарских обществ ☐
- **Г** Потому что корпорация была образована в результате слияния четырех компаний поменьше ☐

Правильный ответ: **Г** *В концерн Audi, помимо самой Audi, вошли Horch, Wanderer и DKW.*

18. **Классификация SUV (sport utility vehicle) означает, что машина имеет полный привод и кузов универсал. Универсал, в свою очередь, отличается от седана увеличенным багажным отделением и дополнительной дверью в задней части. Вот так все сложно. Внимание, вопрос: благодаря какой модели и марке в обиход вошел термин SUV?**

- **А** Toyota Land Cruiser ☐
- **Б** Mercedes-Benz Geländewagen ☐
- **В** Land Rover Discovery ☐
- **Г** Volkswagen Touareg ☐

Правильный ответ: **А** *Маркетологам так понравился японский слоган “Знаменитый на весь мир автомобиль для спорта и быта”, что “автомобилями для спорта и быта” уже 40 лет называют половину внедорожников.*

19. **Факт: автомобильные компании тратят на маркетинг больше средств, чем любая другая отрасль. Большинство самых ярких рекламных идей рождается именно в этой индустрии. Ниже перечислены четыре маркетинговые кампании, только одна из которых имела место на самом деле. Угадай какая.**

- **А** Гигантская эмблема Mercedes была нарисована в пустыне Наска, чтобы инопланетяне “знали, кто тут босс” ☐
- **Б** Lamborghini пообещала, что подарит Папе Римскому последнюю модель Lamborghini Diablo, если тот сдаст экзамен на водительские права ☐
- **В** В 1994 году Peugeot отпраздновала пятидесятилетие освобождения Франции, сделав 50% скидку для всех ветеранов-союзников, участвовавших в Нормандской операции ☐
- **Г** Citroen на протяжении 10 лет арендовала Эйфелеву башню под свой билборд ☐

Panasonic
ideas for life

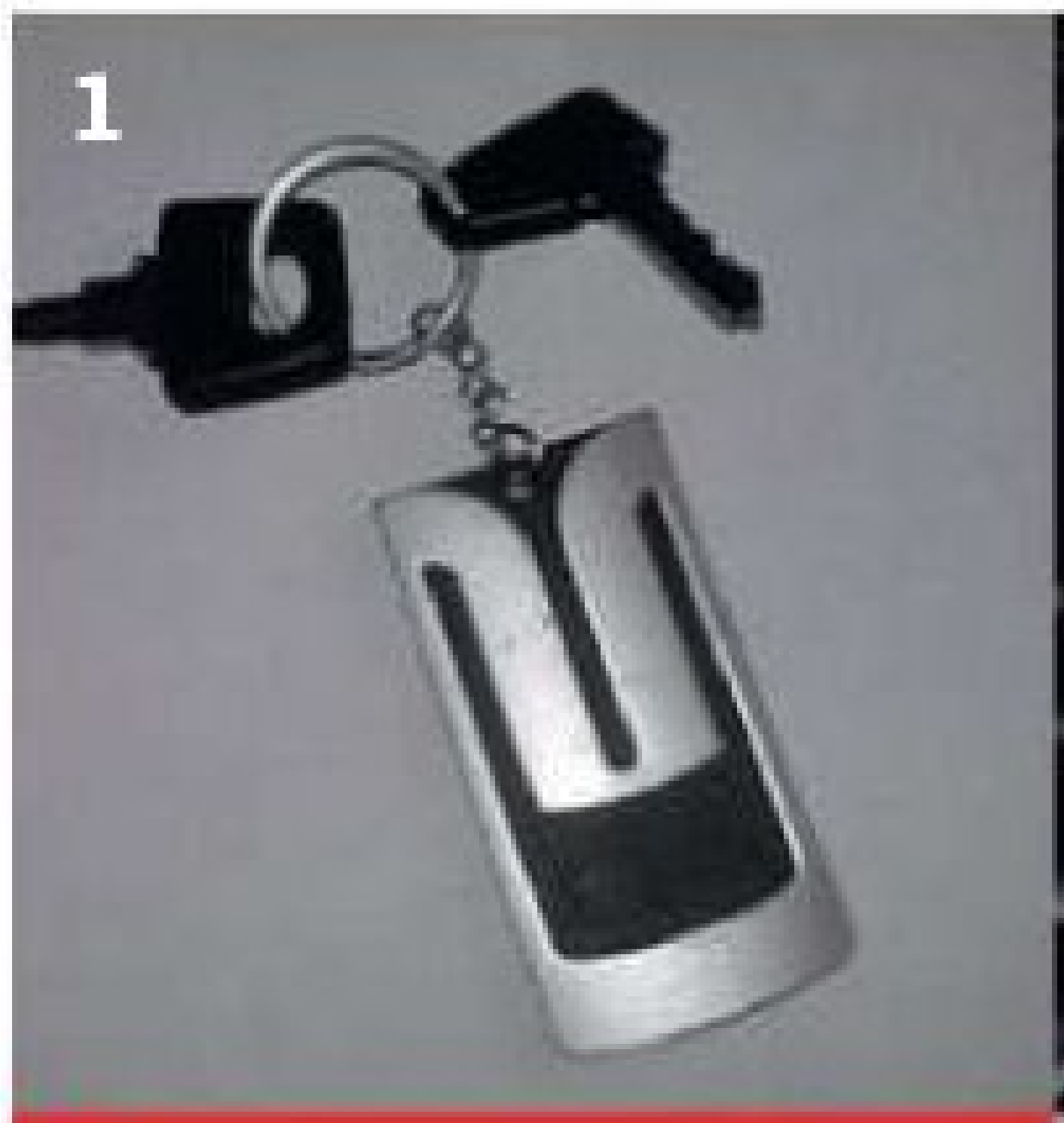
Огромные 3D панели
для вашего домашнего кинотеатра!

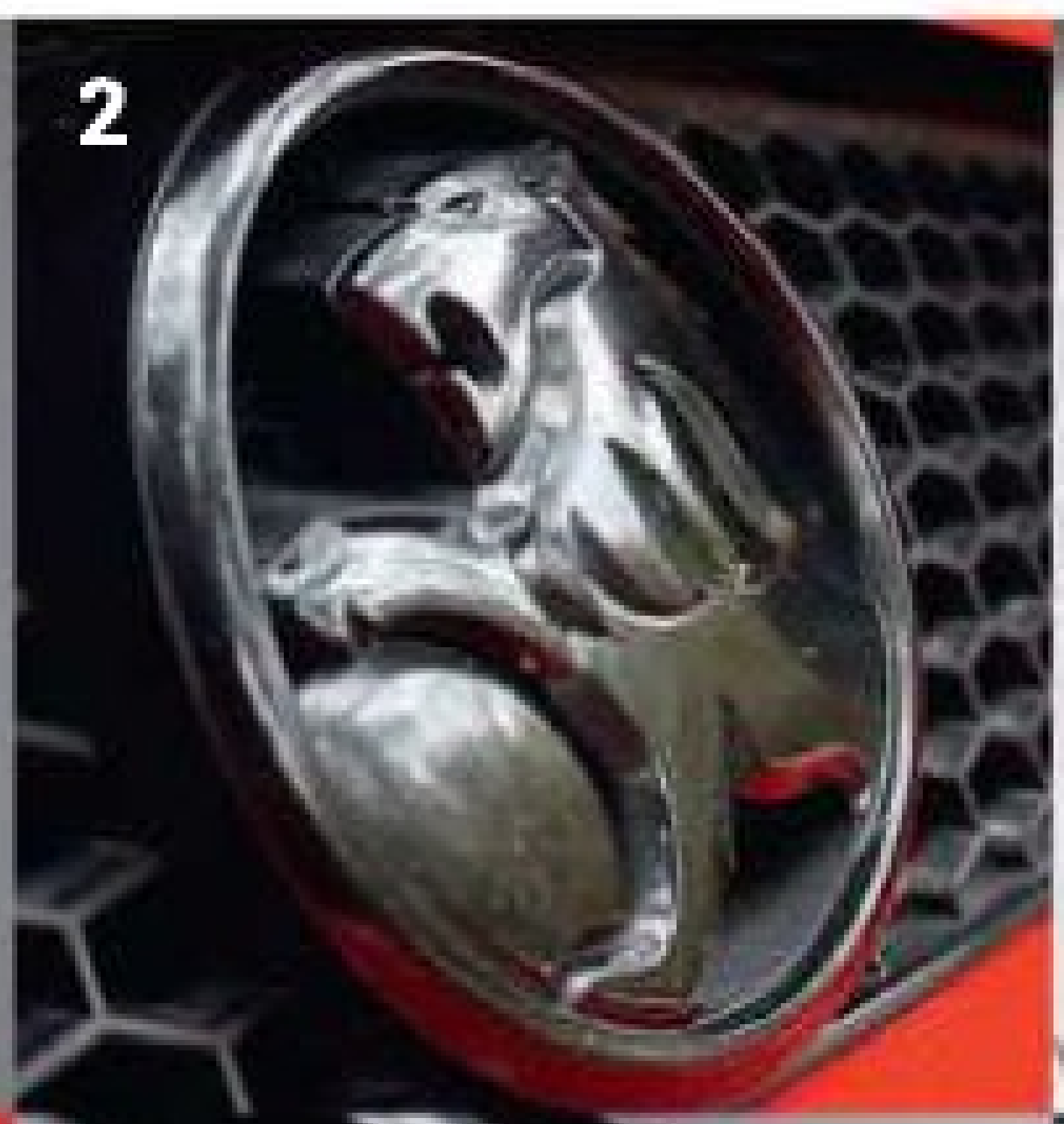
Плазменная панель Full-HD 85˝
TH-85VX200W
Размер панели: 2.0x1.2м

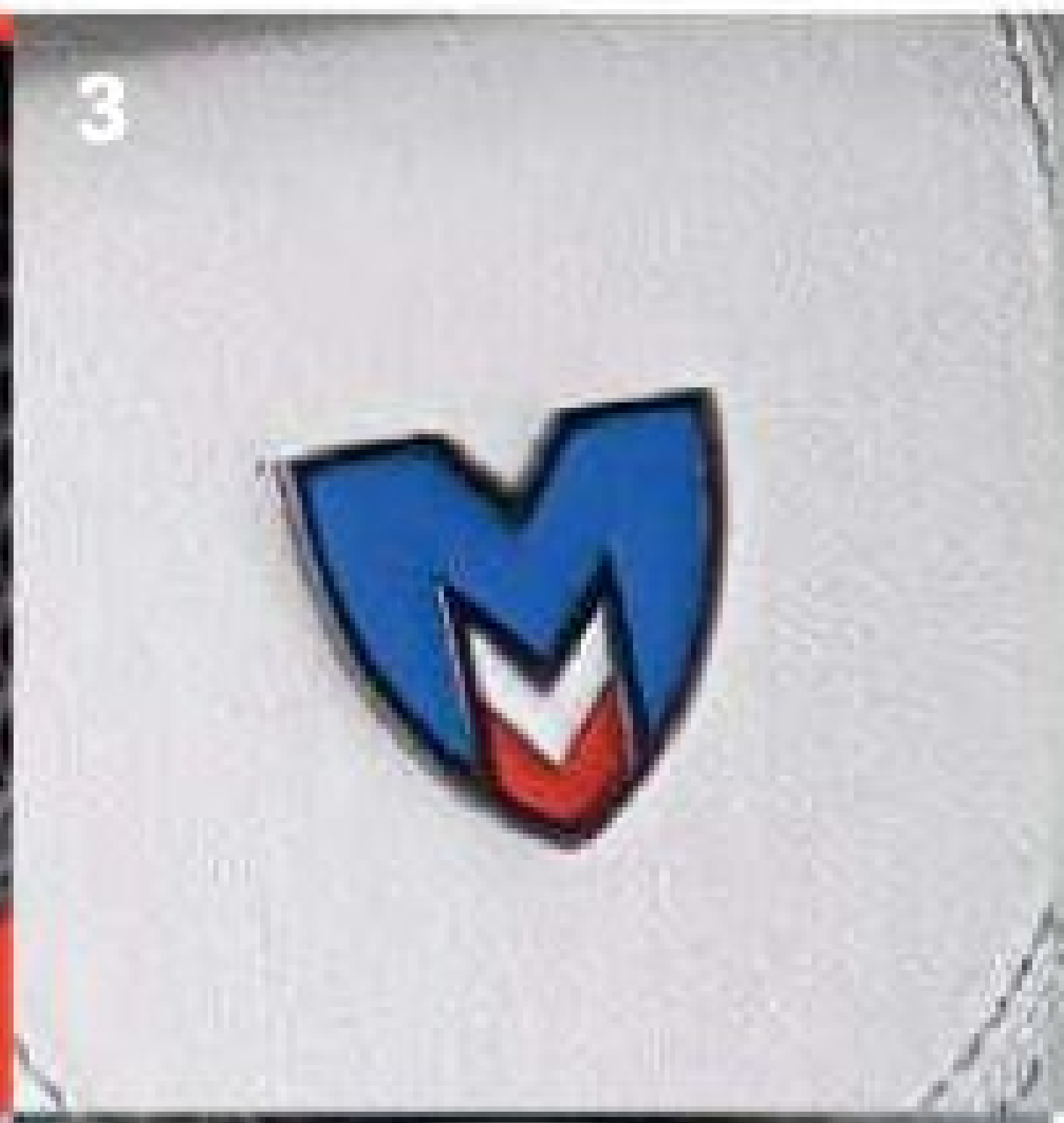
Плазменная панель Full-HD 103˝
TH-103VX200W
Размер панели: 2.5x1.5м

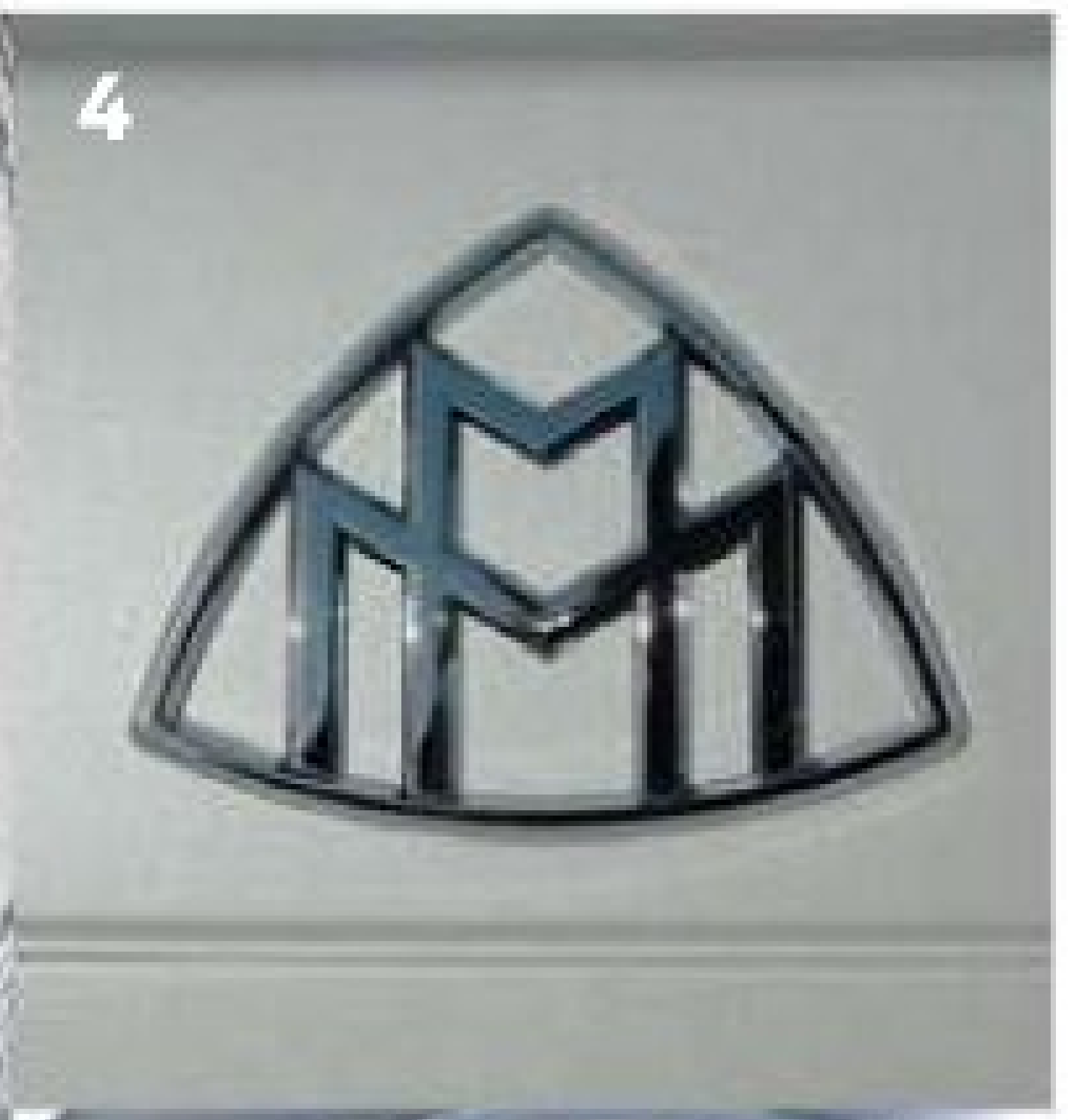
3d.panasonic.ru
club.panasonic.ru

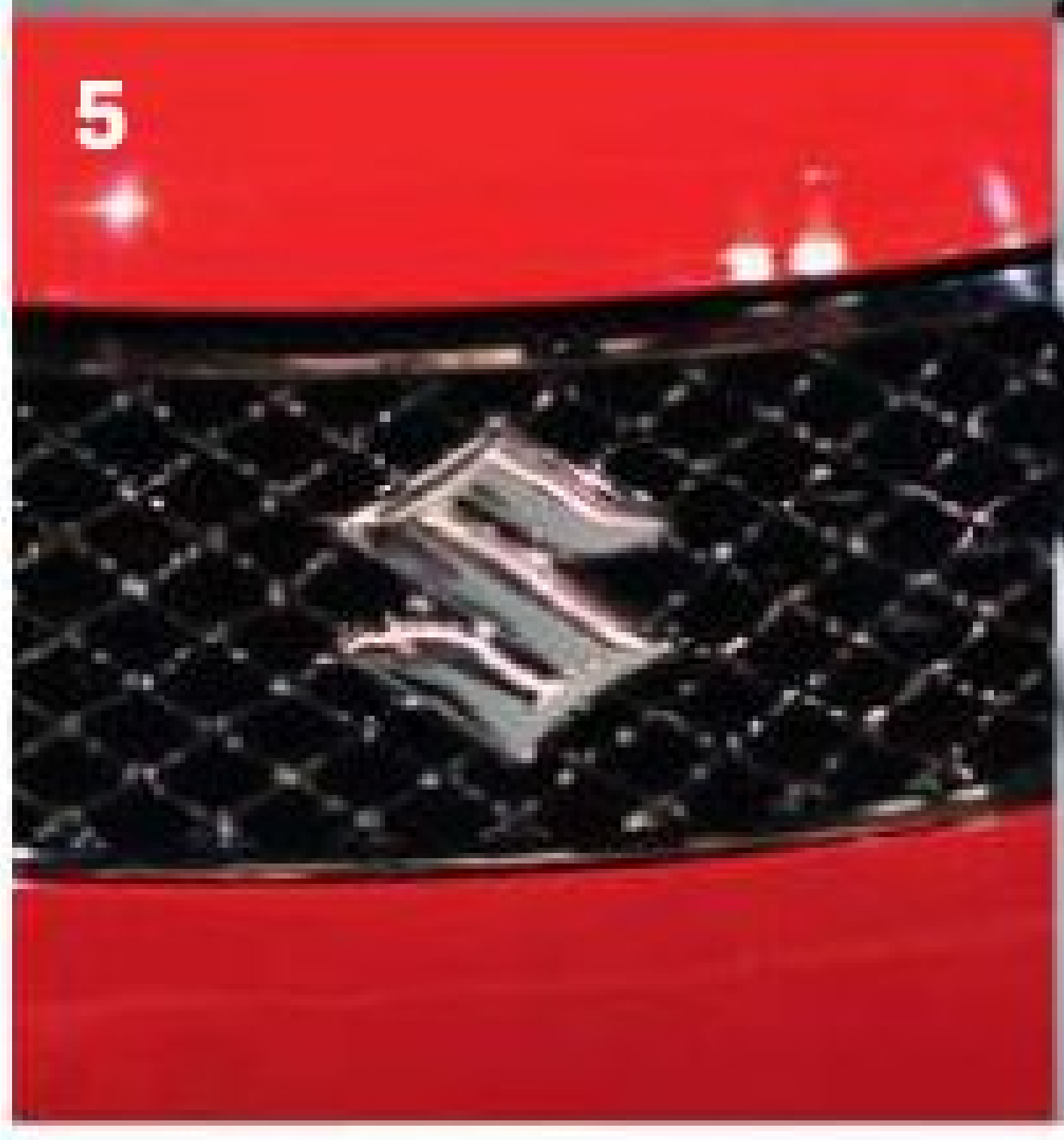
Информационный Центр Panasonic для Москвы: (495) 725-05-65
Panasonic
Японские технологии
3D

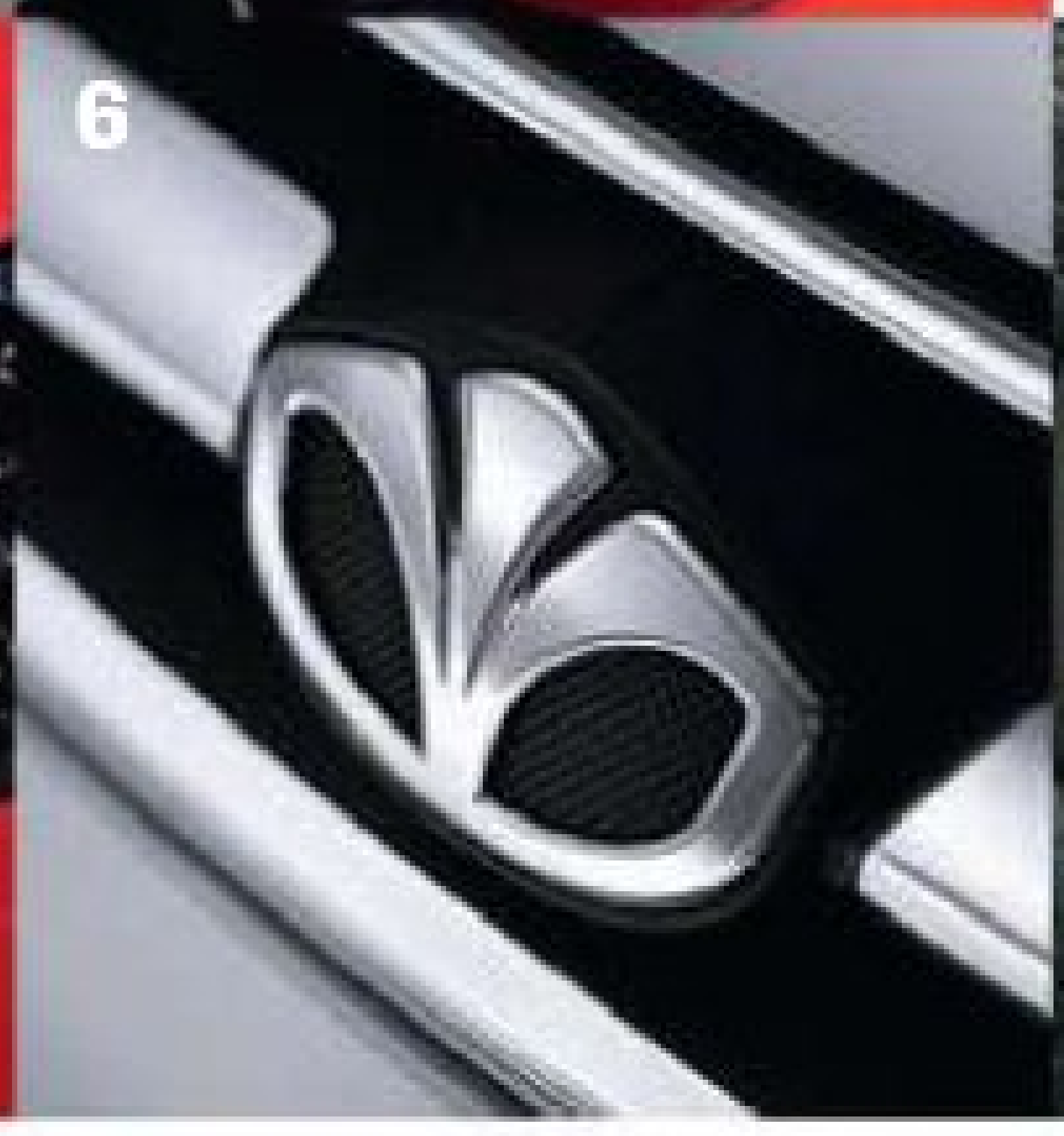

1

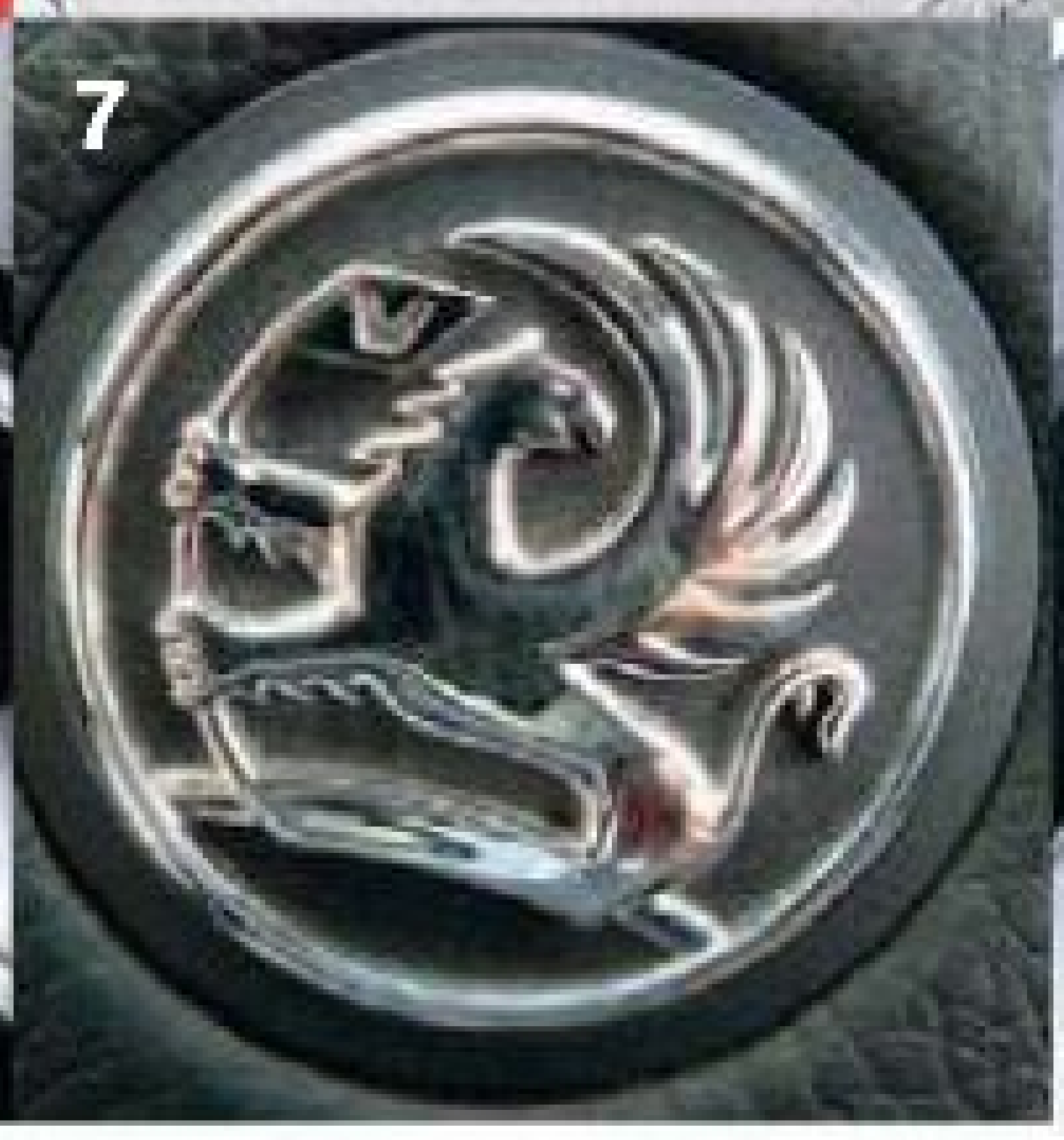

2

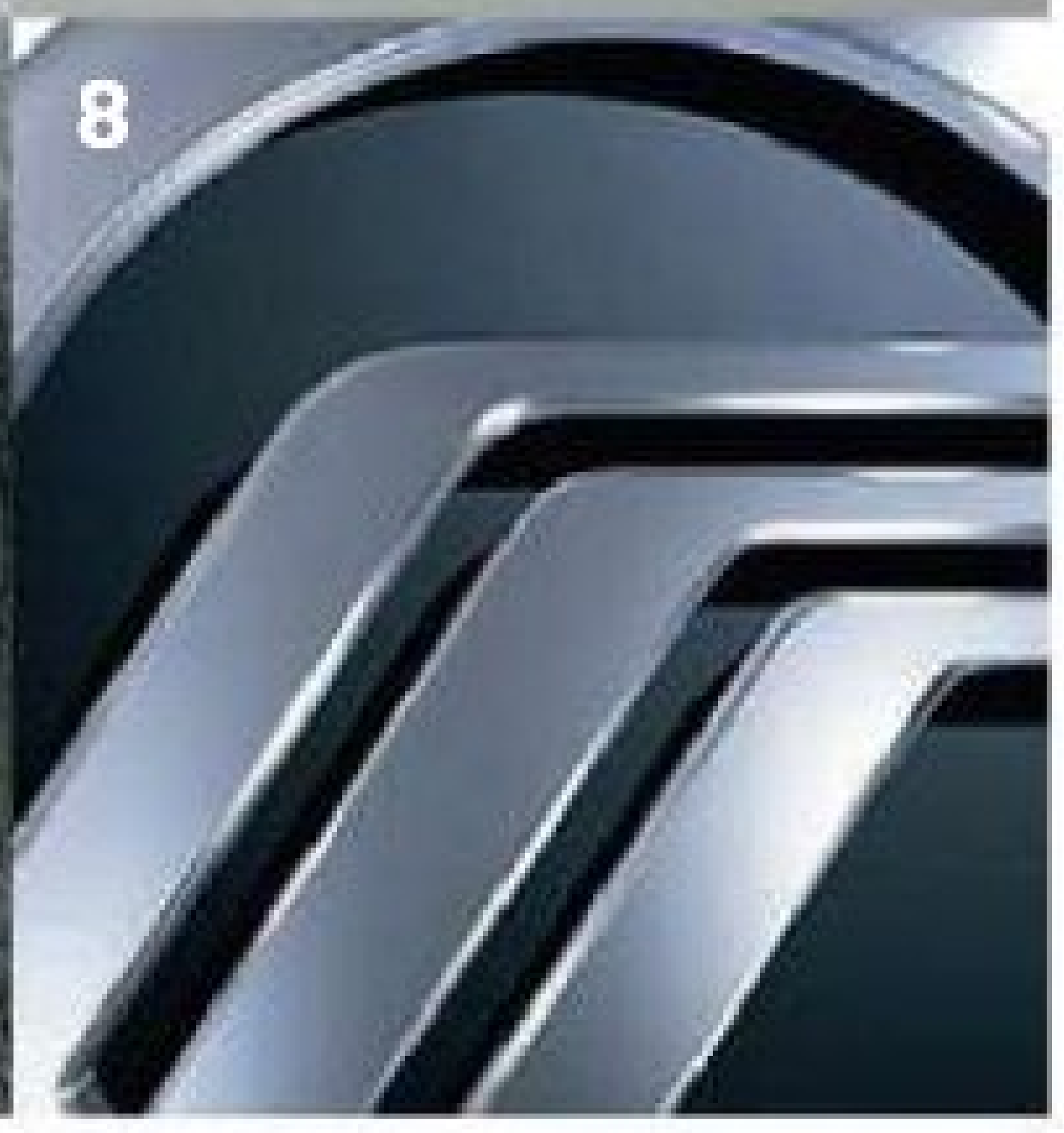

3


4


5


6


7


8

Правильный ответ: Г *Реклама висела на башне с 1925 по 1934 год. Все остальные идеи так и не покинули стен редакции Men's Health.*

20. Как выглядят значки Porsche и Toyota, ты знаешь и без нас. Попробуй догадаться, каким компаниям соответствуют нарисованные слева эмблемы:

А Daewoo ☐
Б АЗЛК («Москвич») ☐
В Maybach ☐
Г Vauxhall ☐
Д Marussia ☐
Е Mercury ☐
Ж Suzuki ☐
З Holden ☐

Правильные ответы: 1Б, 2З, 3Д, 4В, 5Ж, 6А, 7Г, 8Е *Поставь себе балл за каждую верную догадку.*

21. По данным Комитета автопроизводителей Ассоциации европейского бизнеса, самой продаваемой маркой в России в 2009 году стала:

А «Лада» ☐
Б Chevrolet ☐
В Ford ☐
Г Huyndai ☐

Правильный ответ: А *«Лада» — первая, Chevrolet — второй, дальше — по списку. Всего в России в 2009 году было продано 1,46 млн машин, почти в два раза меньше, чем в 2008-м.*

22. Не так давно четыре крупных автопроизводителя устроили шуточную пикировку. Компания №1 поздравила Компанию №2 с тем, что та стала обладателем премии South African Car of the Year 2006. Поздравление заканчивалось словами «От обладателя премии World Car of the Year 2006». Компания №2 прислала через СМИ такую открытку: «Поздравляем Компанию №1 с победой в конкурсе World Car of the Year 2006. От шестикратного победителя гонок Consecutive Le Mans 24 Hour (2000-2006)». В перепалку вступила Компания №3: «Поздравляем с победой в конкурсах красоты, ребята. От обладателя International Engine of the Year 2006». Точку в споре поставила Компания №4, выложившая в интернет постер, на котором респектабельный старичок в дорогом костюме, сидя на старинном диване, с улыбкой показывает молодежи средний палец. Внимание, вопрос: что это за компании такие вообще?

А Subaru ☐
Б Bentley ☐
В Audi ☐

ФИНИШНАЯ ПРЯМАЯ

Совсем забыли сказать: все это время ты должен был складывать полученные баллы! Если вы с бухгалтером нигде не ошиблись, их должно быть не больше 88 и не меньше нуля.

88-67

Тут одно из двух: либо у тебя в гараже стоит очень оригинальная тачка, либо дома лежит коробка передач Top Gear за последние 200 лет. Уважаем, но будь осторожен: ты знаешь об автомобилях слишком много. И, возможно, будешь первым, за кем они придут, когда начнется восстание машин.

66-45

Ты знаешь об автомобилях все самое главное и чуточку больше, но иногда упускаешь кое-какие занятные детали. Теперь признавайся: ты родом из Тольятти, Нижнего или Серпухова?

44-23

Ты относишься к машинам с уважением, но без коленопреклонения. Поздравляем: такое поведение свойственно людям, у которых есть настоящий автомобиль и нет времени на то, чтобы торчать на форумах спиди-гонщиков.

22-0

Не трогай карбюратор без его письменного разрешения. Не носи майки-алкоголички. Не оставляй открытое «Клинское» в бардачке. Не называй Михалыча Михалычем. Вообще не приближайся к гаражным кооперативам. Мужики не поймут. ■

ФОТО: VOSTOCK-PHOTO, LEGION-MEDIA, VW

sports.ru

рекордно быстрые новости / звездные журналисты / вся возможная статистика / блоги и форумы болельщиков / трансляции и видео / fantasy и лига прогнозов / билеты на матчи

первый спортивный сайт рунета

БЕЗ ШУМА И ПЫЛИ

КАЗАЛОСЬ, ЕСЛИ ГРОМКО ВОРЧАТЬ, УСЛЫШАТЬ ЭТО ДОЛЖНЫ И В ЯПОНИИ. ВОТ ВЛАДЕЛЬЦЫ LANCER И ПОВОРЧАЛИ О ЕГО МИНУСАХ. В MITSUBISHI ОБЪЯВИЛИ — ДА, РАБОТА НАД ОШИБКАМИ ПРОДЕЛАНА. ПРИНЯТЬ РАБОТУ ОТПРАВИЛСЯ АНТОН ИВАНОВ.

НАЧИНАЛОСЬ ВСЕ КАК В ДОБРОЙ сказке: японцы расспросили российских владельцев Lancer X, чем те недовольны, и взялись за работу. Итог перед тобой, и он шокирует.

Шокирует тем, что машина 2011 года внешне почти не изменилась. Сам посмотри на фото! Ну, поменяли бампер, ну, сделали хромированную окантовку вокруг решетки радиатора, ну, диски новые поставили — но все это те отличия, которые найдешь, только если поставить два автомобиля рядом. Впрочем, внешне Lancer X и раньше людям нравился, проблемы были в другом.

После пресного Lancer IX десятый казался прорывом, но в продажах прорыв оказался едва ли не провалом. Предшественник неизменно шел в лидерах рынка и не раз признавался самой популярной иномаркой в России, Lancer X выпал даже из первой десятки бестселлеров. Неужели он стал настолько хуже?

Нет, только лучше, причем во всем, кроме одного — цены. Раньше Lancer был самой доступной машиной японской сборки с ценой на уровне $14 000-15 000, новый же получить дешевле $18 000 было невозможно. Это привело Lancer в ценовую нишу, где уже обжились серьезные конкуренты. Неудивительно, что продажи поползли вниз. Впрочем, был у Lancer и еще один явный грех.

Практически все, кто ездил на нем, жаловались на шум. Мотор ревел, песок шелестел по аркам, а звуки улицы заглушить можно было разве что магнитолой. Чтобы избавиться от этого “оркестра”, инженеры Mitsubishi перекроили шумоизоляцию: моторный отсек, приборная панель, пол, арки, багажник. Помогло ли? Отчасти. Если не крутить мотор выше 3500 об/мин, в салоне тихо, но дальше голос двигателя начинает снова петь свою назойливую песню. И если на 143-сильном 1,8 этот момент наступает на скоростях хорошо за сто, то в машинах с 1,5 (109 л. с.) уже на 120 км/ч шум мешает. Кроме того, даже на полигоне с чистым асфальтом было слышно, что шумоизоляция колесных арок оставляет желать: проедешь по песку — и он шелестит в районе колес. А ведь еще надо учесть, что полная шумоизоляция будет ставиться только на топовые комплектации Invite+ и Intense, а на более доступных Invite она ограничится моторным отсеком...

Еще из новшеств — цветной дисплей на панели приборов. Мало? Зато машина не утратила сильных сторон — управляемости и просторного салона. Не изменилась и цена. С одной стороны — это хорошо (мы привыкли, что все дорожает). Но с другой — лучше бы японцы оставили шум, но снизили цену. А так все по-прежнему — от 629 000 руб.

ЧЕМПИОНАТ.РУ

ЧЕМПИОНАТ.РУ
Играй онлайн!

адрес спорта:
championat.ru

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Braun Series 5

Раньше автоматически чиститься, смазываться и заряжаться умели только самые дорогие бритвы (например, у Braun это седьмая серия), теперь же аналогичными талантами обзавелась и модель пятой серии. Из других ее особенностей стоит отметить то, что она теперь еще лучше бреет традиционно проблемные подбородок и шею. Кроме того, плавающая головка и новая бреющая сетка позаботятся о том, чтобы на коже не было раздражений. 7990 руб.

- **braun.ru**

Apple iPad 2

В чем отличия iPad 2 от предшественника? В два раза более мощный двухъядерный процессор — теперь это A5, а не A4 (что бы это ни значило — Apple традиционно дозирует технические данные), в 9 раз более быстрая работа с графикой (опять нет точных цифр, но, например, игра Infinity Blade явно работает быстрее), 2 камеры (ни слова о мегапикселях, но задняя снимает в HD) и гироскоп. Прибавь к этому на 33% уменьшившуюся толщину (iPad 2 даже тоньше, чем iPhone 4), меньший вес и чехлы-“обложки”, которые крепятся к гаджету магнитами. А вот объем памяти не изменился, как и цена во всем мире. В России она тоже должна быть, как и прежде, от 19 440 руб.

- **apple.ru**

Lenovo IdeaPad U260

Этот 12,5-дюймовый ноутбук не средство, а роскошь. По крайней мере, рациональные причины для кожаной отделки площадки под клавиатурой найти сложно. Зато сама “клава” научилась “дышать”: тут она — часть системы охлаждения. Раз уж речь зашла о материалах, стоит сказать, что корпус сделан из легкого, но прочного сплава магния с алюминием, а тачпэд — из сверхпрочного стекла. Внутри — процессор Intel Core i7 со сверхнизким энергопотреблением, 4 Гб оперативной памяти и жесткий диск на 320 Гб. Все это вместе с двумя портами USB 2.0, интерфейсами D-Sub и HDMI весит 1,36 кг и умещается в корпус толщиной 18 мм. 30 000 руб.

- **lenovo.ru**

Jabra Stone 2

Если в тебя кто-то собирается бросить камень, то пусть этим камнем будет Stone 2. Самая навороченная гарнитура от Jabra теперь оправдывает название hands free на все сто. Например, для того чтобы ответить на звонок, не нужно больше нажимать на кнопку — достаточно дать голосовую команду, и разговор начнется. Удобно и то, что устройство может быть одновременно подключено к двум телефонам (если у тебя отдельные мобильники для работы и дома — это актуально). Радиус действия — 10 м, время разговора — 10 часов. 5000 руб.

- **jabra.ru**

Men'sHealth URBANATHLON & FESTIVAL

4 июня

Санкт-Петербург
Петропавловская крепость
Старт в 12:00

Men'sHealth URBANATHLON & FESTIVAL*

Reebok ZIGTECH

Первая приключенческая гонка журнала Men's Health в Санкт-Петербурге

4 часа городских испытаний: бег, ориентирование и технические препятствия

Принять участие может каждый!

1. Пройди регистрацию на www.mhua.ru
2. Получи кроссовки Reebok Zig Tech
3. Выходи на старт 4 июня в 12.00

Главный приз – поездка на двоих на Men's Health Urbanathlon & Festival в США

Всем победителям призы от DAVIDOFF CHAMPION

Организатор маршрута гонки

Сеть фитнес-клубов

Участники застрахованы

Партнер гонки

Приключенческие туры

ПРИПЛЫЛИ

Любишь Африку — иди в ГУМ. Там в апреле вновь открылся бутик Vilebrequin. Плавательные шорты из летней коллекции-2011 украшены пейзажами саванны и принтами животных и птиц — павлинов, жирафов, слонов. В шортах два бесспорных плюса: отверстия, предотвращающие образования “воздушного баллона”, и внутренние трусы без швов. И самая главная разработка Vilebrequin — быстросохнущая ткань: три минуты на солнце, и ты как будто вышел сухим из воды.

САМОЕ ВРЕМЯ

Если у тебя швейцарские часы и с ними возникли какие-то проблемы (что, конечно, маловероятно), смело иди в сервис-центр Breitling, что на Бутырском Валу в здании бизнес-центра Baker Plaza. Там тебе помогут разобраться со временем и устранят любой вид неисправности в часах.

СЛУЖБА КРОВИ
LG
Life's Good

Алексей Немов

НЕ ОСКУДЕЕТ РУКА

28 февраля в нашей стране прошел очередной День донора. Компания LG Electronics принимает активное участие в популяризации безвозмездного донорства крови и здорового образа жизни. В этом году поддержать мероприятие приехал Алексей Немов, российский гимнаст, четырехкратный олимпийский чемпион.

Dominique Ropion
PORTRAIT OF A LADY
EDITIONS DE PARFUMS
FREDERIC MALLE

ЖЕНСКИЙ ПОРТРЕТ

Фредерик Маль, внук создателя Parfums Christian Dior и основатель бренда Editions de Parfums, собрал лучшие “носы” Европы и предоставил им полную свободу творчества. Так появилась коллекция из 19 ароматов, на каждом флаконе красуется имя автора. В марте этого года Фредерик Маль посетил Москву, чтобы лично представить новые духи Portrait of a Lady, пополнившие Editions de Parfums. Ведущую партию в этой ориентально-шипровой симфонии играет турецкая роза. Компанию ей составляют ноты черной смородины, малины, корицы, гвоздики, пачулей, сандалового дерева, ладана и белого мускуса. Побалуй свою подругу новинкой.

Фредерик Маль

ФОТО: АЛЕКСАНДР ОБУХОВ

ЛЕДОВОЕ ПОБОИЩЕ

26 февраля финский спортсмен Артту Пихлайнен одержал вторую победу в мировом чемпионате Red Bull Crashed Ice 2011, который проходил в Москве. 5000 зрителей пришли февральским вечером в усадьбу Коломенское, чтобы увидеть трассу — сложное сооружение длиной 350 м, покрытое 10-сантиметровым слоем льда, — и поболеть за спортсменов, приехавших в нашу столицу из разных стран мира. Зрелище того стоило — московский этап первого чемпионата мира по скоростному спуску на коньках Red Bull Crashed Ice 2011 был последним перед финалом в Квебеке, и парни бились насмерть за место на треке и за очки, которые они приносили в копилку своих национальных команд. Из 24 российских спортсменов, вышедших в основной этап соревнований, до полуфинала дошел лишь фаворит российской сборной Андрей Лавров из Санкт-Петербурга, который по итогам стал восьмым. В командном зачете на первом месте сборная Канады, на втором — Финляндии, на третьем чехи. Российская команда — на шестом. Порадовал наш Павел Крюков, получивший почетную награду — MINI Rooky Award — как лучший новичок, вышедший на трассу.

МОСКВА 2011
Red Bull

СНЕЖНЫЕ ЛЮДИ

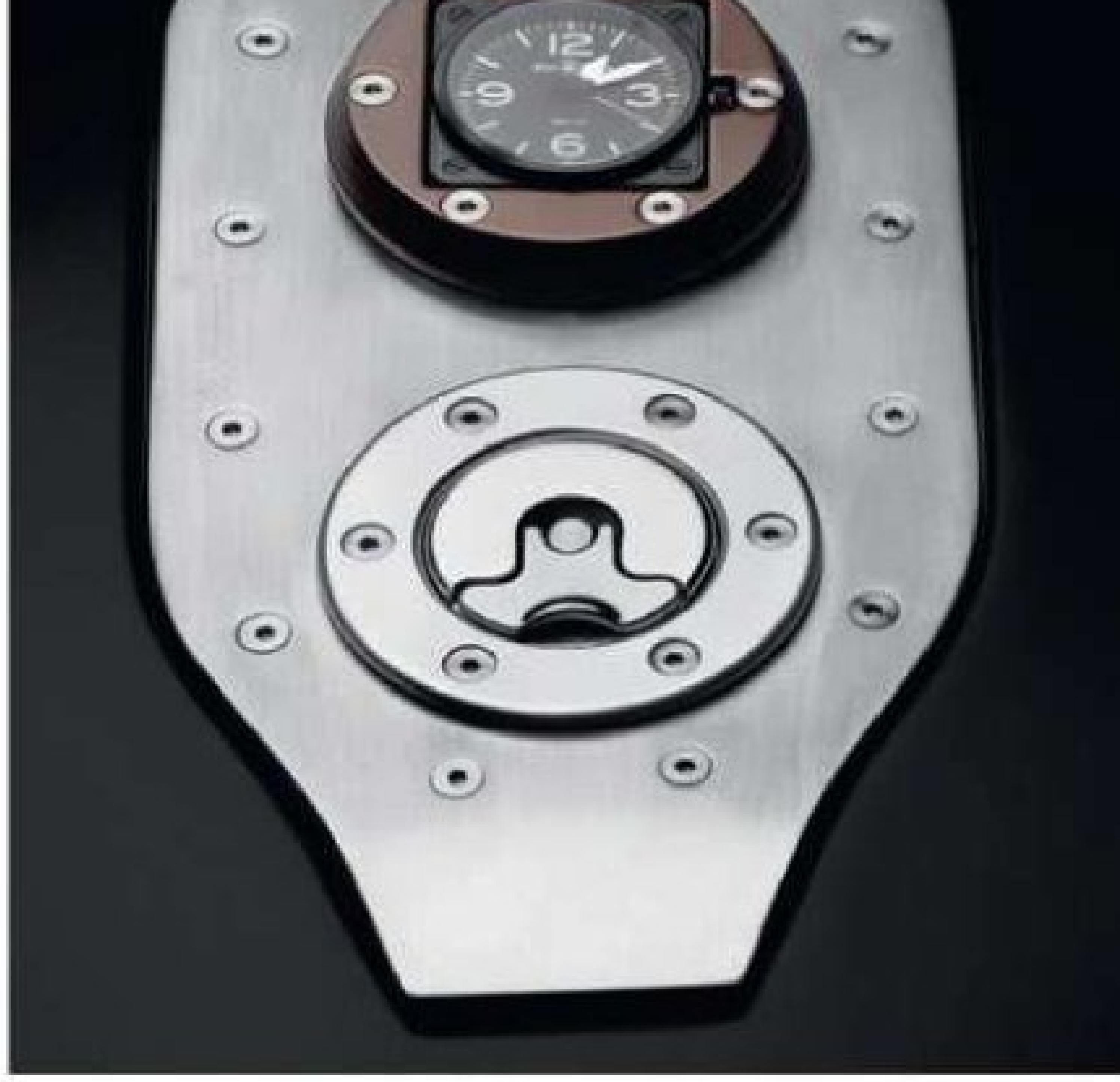
7 марта в окрестностях подмосковного Красноармейска состоялся первый в нашей стране фестиваль "Ступня России". Гонка на снегоступах — новый вид состязаний, заключающийся в преодолении дистанции в заданном направлении на этих снарядах. В фестивале смогли принять участие все желающие. Любителей активного отдыха и зимней экзотики набралось более сотни из 18 городов России и других стран. Несмотря на аншлаг, снегоступов хватило всем. По 12-километровой трассе бежали профессионалы и прогуливались любители. Через час после старта итоги были подведены. Победителем стал участник многих соревнований по спортивному ориентированию Олег Опалев, вторым — Артем Ростовцев, имеющий опыт участия в экстремальных гонках, а бронзу завоевал Иван Рыбаков из команды ВВ МВД. Наши девушки были на высоте — в женском зачете первое и второе места заняли Ирина Сафронова и Анастасия Ростовцева. Они обошли Мишель Митчел — чемпионку Канады по снегоступингу, ставшую третьей.

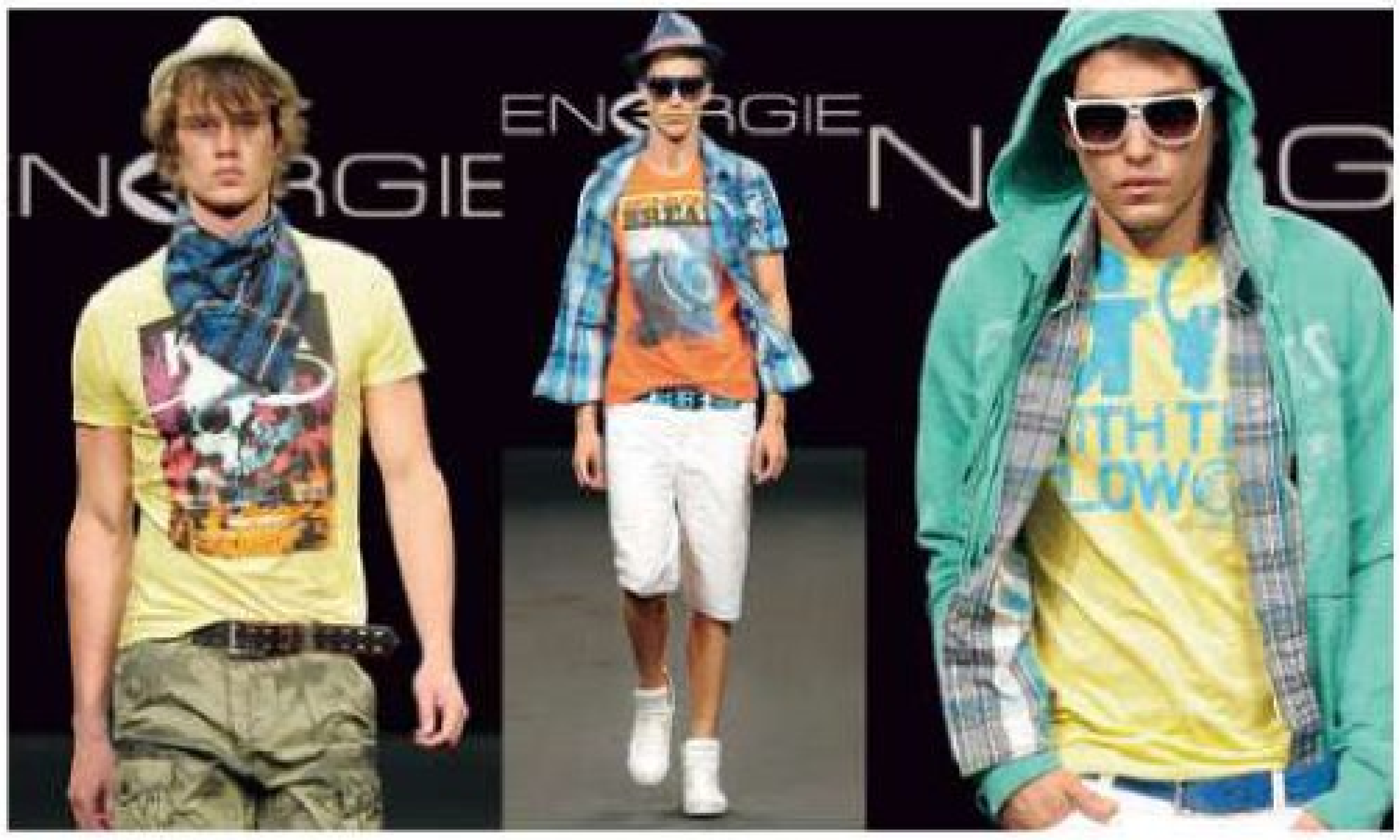
ТАНЦУЙ, ПОКА МОЛОДОЙ

В сети фитнес-клубов World Class появилась новая программа BODYJAM. Это кардиотренировка, во время которой ты танцуешь в выбранном стиле, а калории сжигаются сами по себе. Для этой тренировки нет ограничений по количеству занятий в неделю, и она подходит для людей любого уровня подготовки.

ЧАСОВЫЕ СКОРОСТИ

Марка Bell & Ross, сотрудничающая с представителями автомобильного мира, на этот раз отдала предпочтение мотоциклетной индустрии. Результатом совместной работы швейцарского часового бренда Bell & Ross с британской компанией Shaw Harley-Davidson стал мотоцикл Nascafe Racer Bike. Часы марки Bell & Ross — Instrument BR01 Carbon — встроены в центральную панель мотоцикла, выполненную из алюминия.





НАВОДИМ ЯРКОСТЬ

Весенне-летняя коллекция марки Energie следует главному тренду сезона — яркому цвету (от вишнево-красного до бирюзового). Все вещи сделаны в винтажном стиле 80-х, основа коллекции — деним.

ИСКУССТВО В МАССЫ

Часовой бренд Rado представил новую коллекцию D-Star в Стамбуле. Мероприятие прошло в старинном особняке, а вечер был посвящен искусству. Итальянский художник Джорджио Моизо расписал стену, солисты туринского балета блеснули хореографией, венгерский дизайнер Дора Келемен продемонстрировала авторские керамические аксессуары, а завершился вечер серией видеоинсталляций Unlimited Spirit. Среди многочисленных гостей на презентации присутствовала и Рената Литвинова — официальный посланник Rado в России.

RADO
SWITZERLAND
UNLIMITED SPIRIT

Президент компании Rado Маттиас Брешан и Рената Литвинова

ТРИ ВЛАЖНЫХ МОМЕНТА

Nivea for Men выпустила серию косметики с ионами серебра и сумела доказать, что это не просто очередной рекламный ход, а реальная забота о коже.

Нас, прожженных циников, сообщениями, что вышел новый способ борьбы с бактериями и потом с помощью серебра, в магазин не заманишь. А вот на берег Красного моря Nivea for Men заманила и стала бороться с нашими предрассудками рискованными методами.

Пот, как известно, результат терморегуляции организма. Чем больше ты разгорячишься, тем мощнее организму приходится выделять охлаждающую жидкость. Нас (группу сомневающихся журналистов) загнали под палящее солнце Иордании, где с охлаждением, да и вообще с жидкостью имеются явные проблемы. Тут и без активного отдыха бросает в пот, а организаторы придумали еще три испытания для приглашенных спортсменов, чтобы продемонстрировать нам эффективность каждого продукта.

NIVEA
SILVER PROTECT
ADVENTURE

1 На первом этапе подопытных экстремалов загнали в зорбы — огромные шары из полиуретана, на которых они пытались кататься по песку (уже это непросто), а потом и по воде (что вообще нереально). Предварительно ребята воспользовались антиперспирантом с ионами серебра — и погнали. Мало того что на улице жарко, а в зорбе в такую погоду вообще просто баня. После заезда обозначенные участки тела были почти сухие. Нам это показалось странным, но раз ученые заявляют, что в области подмышек выводится только 1% всего пота, мы решили, что да — с таким объемом средство могло справиться.

2 Второй опыт по дерзости замысла показался нам варварским — взять и посреди пустыни Вади-Рам побриться обычной одноразовой (то есть опасной во всех смыслах) бритвой. Предварительно всех напугали показательным выступлением — попытками спуститься с холма на кайтах. Аллегорический прием все осознали: на жаре и по песку скользить невозможно, все спотыкаются и падают, и вряд ли в таких условиях бритва сможет скользить по коже, не спотыкаясь и не делая порезов. Тем более никаких тебе от трех до пяти лезвий и плавающих головок. Никаких “распарьте кожу горячей водой”. Бутылка холодной воды и гель для бритья Nivea for Men. Собственно, на него и была сделана ставка. В процессе бритья ставки то повышались, то понижались, но в итоге все, кто расстался с щетиной, обошлись без порезов и раздражения.

3 Третий эксперимент не показался таким уж жестоким — помыться в термальном источнике гелем для душа с дезодорирующим эффектом, а потом промчаться на велосипеде 20 км. Задача — доехать до финиша и, принимая поздравления от болельщиков, не удушить их едким запахом. Как известно, свежий пот не имеет запаха — тот появляется спустя некоторое время, когда начинают размножаться бактерии. Ионы серебра, судя по всему, этому размножению помешали, потому что все финишировавшие пахли вполне прилично.

Резюмируем: если ты не веришь тому, что мы тут написали, повтори все это сам. Слабо?

Где что купить

Allegri Finamore, ул. М. Бронная, 16

Ben Sherman МЕГА-Химки, т.: 642-0984; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: 935-7822; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru

Billionaire Italian Couture Третьяковский пр-д, 1; ЦУМ, ул. Петровка, 2

BOSS Green ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; ул. Таганская, 1, т. 911-0864; Рублевское ш., 48; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; Ленинский пр-т, 20; ЦУМ, ул. Петровка, 2

Chevignon ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3212; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1446; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; СПб, "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5215; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2426; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0814

Diesel ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-ны JS Casual: Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Dino Bigioni м-ны Rendez-Vous: Столешников пер., 13/15, т.: 628-8862; ул. Тверская, 15, т.: 629-6937; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-7561; www.rendez-vous.ru

Ermenegildo Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

Furla Столешников пер., 13, т.: 623-8938; МЕГА-Химки, т.: 258-3463; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2750; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1975; "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 641– 1647; "Метрополис", Ленинградское ш., 16; СПб, "Гранд-Палас", ул. Итальянская, 15, Невский пр-т, 44, т.: (812) 449-9525; Баку, ул. Узеира Гаджибекова, 14, т.: (99 412) 493-2393; Краснодар, "Сити Центр", ул. Индустриальная, 2, т.: (861) 213-4719; Одесса, "Сады Победы", ул. Сергея Варламова, 28, т.: (38 048) 234-2683; Ижевск, "Сити", ул. Холмогорова, 15, т.: (8912) 856-2780; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Gant ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9710; СПб, Большой пр-т, ПС, 80, т.: (812) 233-2214, 336-2868; Владивосток, "Игнат", ул. Комсомольская, 13, (4232) 438-100; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5580; Оренбург, пр-т Победы, 1а; Тюмень, ул. Советская, 53; Красноярск, ТРЦ "Планета", ул. 9-го Мая, 77; Иркутск, Brand Hall, ул. К. Маркса, 19, т.: (3952) 500-385; www.gant.ru; www.butik.ru; www.wildberries.ru; www.boutique.ru

H.E. by Mango "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; "Охотный ряд", Манежная пл., 1

H&M МЕГА-Химки, т.: 626-5599; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 626-5588; МЕГА-Белая Дача, т.: 662-8060; "Золотой Вавилон-Ростокино", пр-т Мира, 211/2, т.: 665-1300; СПб, МЕГА-Дыбенко, т.: (812) 448-1216

Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3

Levi's ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3152; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7908; МЕГА-Теплый Стан, т.: 775-2214; "Фестиваль", СПб, "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8773; "Невский Атриум", ул. Марата, 1/71, т.: (812) 600-5110; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5968; "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5216; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0817; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0671

MCS "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1958; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48

New Balance "Метрополис", Ленинградское ш., 16

Pal Zileri ул. Петровка, 15, т.: 933-5852; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2465; "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 995-21-79; СПб, Большой пр-т, 49, т.: (812) 703-0906; Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 10, т.: (8312) 419-7288; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Pepe Jeans м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: (495) 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: (495) 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: 935-7822; МЕГА-Белая Дача, т.: 641-4018; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: (495) 725-5902; www.jscasual.ru; Новосибирск, МЕГА, ул. Ватутина, 107, т.: 8 (383) 230-0411/12; Аксай, МЕГА, Новочеркасское ш., 33, т.: (863) 204-0199; "Горизонт", пр-т Михаила Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5175

Polo Ralph Lauren Третьяковский пр-д, 1; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублевского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2

Puma МЕГА-Химки; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33

Quiksilver МЕГА-Белая Дача, 14 км МКАД, т.: 967-9623; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 424-9940/41; "Золотой Вавилон", Ростокино, пр-т Мира, 211; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2732; СПб, МЕГА-Дыбенко, Мурманское ш., 12 км, т.: (812) 493-2474; Краснодар, МЕГА-Адыгея, т.: (861) 273-1787; www.quiksilver.com; roxy-russia.ru

Ralph Lauren Третьяковский пр-д, 1; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублевского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2

Salvatore Ferragamo Столешников пер., 16-18, т.: 733-9207; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3042; "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 660-7571; Ростов-на-Дону, "А'Стор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 295-7965; Екатеринбург, Limerence, ул. Воеводина, 8, т.: (343) 215-8025; СПб, "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15, т.: (812) 449-9441

Santoni ул. Петровка, 19, т.: 625-6491; "Крокус Сити Молл", Волоколамское ш., 65-66 км МКАД; Crocus, Столешников, 5

Scotch & Soda м-ны JS Selected: "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1161; м-ны JS Casual: "МЕГА-Теплый Стан", т.: 789-85-87, 789-85-88; "МЕГА-Химки", т.: 725-5901, 725-5902; ул. Нижняя Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819, 685-4857; Ленинградское ш., 19, т.: 8 (499) 159-0555, 8 (499) 159-0637; СПб, JS Casual: Большой пр-т, 76/78, т.: (812) 232-9628; МЕГА, Лен. обл., Всеволожский р-н, Мурманское ш., 12 км, т.: (812) 635-6395; JS Selected: Екатеринбург, JS Casual, ТЦ МЕГА, г. Аксай, Новочеркасское ш., 33, т.: (863) 204-0475; Самара, JS Casual, ТЦ "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6305

The English House ROSBRI ул. Алабяна, 10/1, к. 2, т.: 8 499 158 62 88

Timberland "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9657/58; ул. Тверская, 27, т.:699-7145; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 3, т.: (499) 922-1915; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 335-6965; "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, (812) 448-8776; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т М. Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5378

Tod's "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

Tombolini Salita Ленинский пр-т, 18; "Кашемир и шелк", "Лотте Плаза", Новинский б-р, 8; Bosco Uomo, ГУМ, Красная пл., 3; "Петровский пассаж", ул. Петровка, 10

Uniqlo "Атриум", ул. Земляной Вал, 33

Vilebrequin ГУМ, Красная пл., 3, т.: 961 1149

Z Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2

РЕКЛАМА

Men'sHealth®

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ — И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК НАБОР ИЗ НОВОЙ МУЖСКОЙ ЛИНИИ ADIDAS INTENSE TOUCH: ТУАЛЕТНУЮ ВОДУ, ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША И ОСВЕЖАЮЩИЙ СПРЕЙ ДЛЯ ТЕЛА.

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

adidas
SPECIAL EDITION
INTENSE TOUCH
SHOWER GEL
EAU DE TOILETTE
DEO BODY SPRAY
DEVELOPED WITH ATHLETES
250 ml e
8.4 fl oz

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от adidas.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**
☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH051106

ФИО ....
Индекс .... **Область** ....
Город .... **Улица** ....
Дом .... **Корпус** .... **Квартира** ....
Тел. .... **E-mail** .... **Дата рождения** ....19 ....

● **Срок купона истекает 30 июня 2011 г.** ● **Цены действительны только по России.**
● **Количество подарков ограничено.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 — полугодовая, 27217 — текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произ-

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на .... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) ____________

Форма № ПД-4

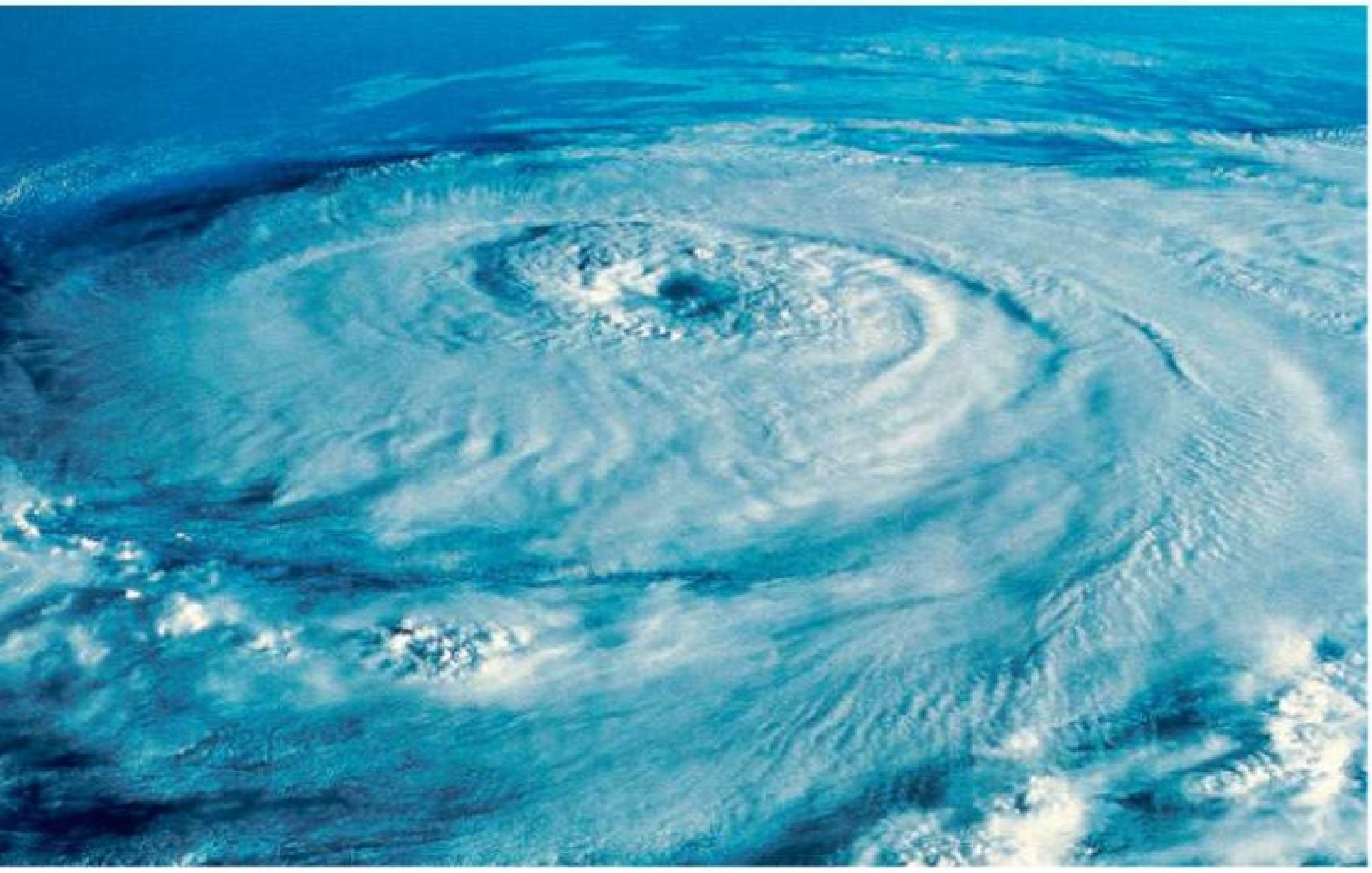
ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал		

ПОГОДНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

ВСЕГДА ЛИ ТЫ ТОЧНО ЗНАЕШЬ, О ЧЕМ ТЕБЕ СИГНАЛИЗИРУЮТ МЕТЕОРОЛОГИ? ДАВАЙ ПРОВЕРИМ.



1 ПЕРЕМЕННАЯ ОБЛАЧНОСТЬ

Проснулся, глянул в окно — солнышко, зубы почистил — а за тучами уже ничего не видать. Это “переменная облачность”: сначала ясно (метеорологи оценивают облачность по 10-балльной шкале, так вот, ясно — это от 0 до 3 баллов), а через полчаса — уже облачно (от 4 до 7 баллов). “Пасмурно” означает, что облачность будет от 8 до 10 баллов и солнца в этот день ты не увидишь. Если приспичило оценить все самому, выйди во двор и разуй глаза: каждые 10% неба, закрытые облаками, — плюс один балл в шкале метеорологов. А если живешь в Питере, то можешь никуда не выходить. В год здесь бывает только около 30 ясных дней, так что, скорее всего, у тебя пасмурно, дружище.

2 КРАТКОВРЕМЕННЫЕ ОСАДКИ

Если метеорологи обещают, что за 12 ближайших часов дождь (или любые другие осадки) будет суммарно идти не более трех часов, то телевизор скажет: “кратковременные осадки”. Если дождь зарядит на 3–6 часов, ты услышишь: “Временами осадки”. Если уж совсем не повезет, то последует фраза “продолжительные осадки” или просто “дождь” — лить будет больше шести часов.

3 ОЧЕНЬ СИЛЬНЫЕ ОСАДКИ

Метеорологи что архитекторы: многие замеры производят в мм. Осадки могут быть небольшими (0,3–10 мм за 12 ч), сильными (11–49 мм/12 ч), очень сильными (от 55 мм за 12 часов). Это только на первый взгляд смешные цифры. Если бы 8 января 1966 года жители острова Реюньон схватили тебя и посадили в стеклянный куб, через 19 часов ты бы благополучно утонул. Как раз в это время по острову гулял тропический циклон Деннис, установивший рекорд: за 12 часов на остров выпало 1144 мм воды.

4 ВЕТЕР УМЕРЕННЫЙ

Помнишь, в прошлом году на президента Украины Януковича сдуло траурный венок? Это сделал как раз “умеренный ветер” (его скорость 6–14 м/с). Еще он может быть слабым (0–5 м/с), сильным (15–24 м/с — ломает ветки и поднимает пыль), очень сильным (25–32 м/с — срывает черепицу с крыш и поднимает камни) и ураганным (более 33 м/с — вырывает деревья). 33 м/с — это, кстати, почти 119 км/ч.

5 ОТНОСИТЕЛЬНАЯ ВЛАЖНОСТЬ ВОЗДУХА

Сделаем серьезные лица. Влажность воздуха — это количество водяного пара, содержащегося в нем. Максимальное количество пара зависит от температуры: выше градус — больше пара может впитать воздух. Например, при температуре +20°С в 1 м^3 воздуха может быть максимум 17,2 мл воды. Относительная влажность показывает отношение реального количества водяного пара к максимально возможному. 100% влажность — это туман: даже не думай сушить плавки в таких условиях — все равно не высохнут.

6 НИЗКОЕ АТМОСФЕРНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Остап Бендер в “Золотом теленке” утверждал, что на каждого человека, даже партийного, давит атмосферный столб весом 214 кило. Ты не замечаешь такого давления потому, что твое внутреннее давление уравновешивает наружное. Норма — 760 мм. Если давление падает, тебя начинает “распирать” изнутри — жди головной боли и так далее. Ладно, все не так уж плохо. В фильме “Вспомнить все” у героев, выпавших на Марс, и вовсе глаза выпали из орбит: атмосферное давление там в 160 раз меньше, чем на Земле.

7 ЦИКЛОН И АНТИЦИКЛОН

Знаешь, кто замешан в том, что иногда летние +30°С на пару дней меняются на +20°С? Правильный ответ: циклон — атмосферное движение воздуха, которое возникает на границе теплых и холодных воздушных масс. Летом он приносит похолодание, а зимой — потепление. Антициклон радует тебя только зимой: это он дарит тебе ясные морозные деньки, зато летом, будто в отместку, душит жарой.

---

* Хочу знать.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

CHESTER
НЕВЕСОМАЯ ТОЧКА ОПОРЫ

Bell & Ross
BR 03-92
31
AUTOMATIC CHRONOGRAPH 100 M

Bell & Ross

TIME INSTRUMENTS

КОЛЛЕКЦИЯ HERITAGE

AVIATION BR 03-92 ⌀ 42 мм

VINTAGE BR 126 ⌀ 41 мм

Ремешок из натуральной кожи

эксклюзивно в Mercury

реклама www.bellross.com